

2025年 6月度

JOYFIT HAPPY BASE

レッスンプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	施設利用料の他にレッスン参加には”1レッスンにつき440円の参加料”が必要となります。													
10:00	9:45~10:45 ヨガ (ERI)		休館日		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:00~10:30 アクアウォーキング (東谷)					10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)			
11:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)				11:00~11:45 大人水泳教室 (東谷)	10:45~11:30 大人水泳教室 (東谷)			10:25 ストレッチ	10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)				
12:00	6/2 背泳ぎ中級 6/9 背泳ぎ中級 6/16 バタフライ初級 6/23 背泳ぎ初級 6/30 平泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります				12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	6/4 平泳ぎ初級 6/11 平泳ぎ中級(尾崎) 6/18 背泳ぎ初級 6/25 背泳ぎ中級 内容を変更して実施することもあります	12:00~12:45 ピラティス (東谷)	6/5 はじめての水泳 6/12 はじめての水泳 6/19 バタフライ中級 6/26 平泳ぎ中級 内容を変更して実施することもあります	10:45~11:45 ヨガ (ERI)	6/6 バタフライ初級 6/13 バタフライ中級 6/20 クロール初級 6/27 クロール中級 内容を変更して実施することもあります	11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)			
13:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)	13:00~13:30 大人水泳教室(東谷)			13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:15~13:45 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 やさしいエアロ (玉木)		12:30~13:30 デトックスヨガ (AKI)		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:00~15:00 大人水泳教室(東谷)			14:00~14:45 ヨガ (野村)		13:45~14:45 やさしい ハワイアンフラ (長町)	14:00~14:30 大人水泳教室(東谷)	14:00~14:45 ZUMBA® (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)			14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	
15:00		14:30~15:15 アクアピクス & ウォーク(玉木)					15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)	6/5 クロール初級 6/12 背泳ぎ初級 6/19 4種目を泳ごう 6/26 4種目を泳ごう 内容を変更して実施することもあります	15:00~15:30 リラックスストレッチ (玉木)	14:45~15:30 アクアピクス (遠藤)			15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)	
16:00		15:30~16:20 子ども水泳教室												
17:00	16:30~17:15 ピラティス (東谷)	16:30~17:20 子ども水泳教室				16:30~17:20 子ども水泳教室		16:30~17:20 子ども水泳教室		16:30~17:20 子ども水泳教室				
18:00	17:30~18:30 空手 (眞鍋)	17:30~18:20 子ども水泳教室				17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室				
19:00	18:40 お腹スグキリ	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)					19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)		18:00~18:45 LES MILLS DANCE		18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	
20:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)	6/2 クロール初級 6/9 バタフライ初級 6/16 背泳ぎ初級 6/23 平泳ぎ初級 6/30 4種目を泳ごう 内容を変更して実施することもあります			20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)		20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)		19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE		19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	
21:00											20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP		20:00~20:45 LES MILLS DANCE	

休

館

日

◎一度に予約できるレッスンは8本まで。
◎定員はレッスンによって異なります。

レッスン予約
こちらから



◎のついている動画レ
ッスンは
6月末で終了いたします。