

2025年12月度

## JOYFIT HAPPY BASE

## レッスンプログラム

休  
館

レッスン予約  
こちらから



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
9:00											
10:00	9:45~10:45 <b>ヨガ</b> (ERI)	歩行プールを一般利用できない場合があります	10:00~10:45 <b>ZUMBA GOLD®</b> (Kaoru)	10:20~10:50 アクアエクササイズ (スタッフ)	10:15~11:00 健脚コンディショニング (AKI)	9:15~10:00 いきいき健康体操 (AKI)		5日 クロール+バタフライ初級 12日 クロール+背泳ぎ初級 19日 クロール+平泳ぎ初級 26日 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	9:30~10:20 <b>子ども水泳教室</b>	歩行プールを一般利用できない場合があります	9:30~10:20
11:00	11:00~11:45 <b>ピラティス</b> (東谷)		11:00~11:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> (Kaoru)	11:05~11:50 <b>大人水泳教室</b> (東谷)			10:00~11:00 <b>やさしいエアロ</b> (山根)	10:00~11:00 <b>大人水泳教室</b> (東谷)	10:20~11:05 <b>やさしいエアロ</b> (山根)	10:30~11:20 <b>子ども水泳教室</b>	
12:00	12:00~12:45 <b>LesMills テック+DANCE</b> (東谷)	1日 クロール+バタフライ初級 8日 クロール+背泳ぎ初級 15日 クロール+平泳ぎ初級 22日 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	12:00~12:45 <b>ZUMBA®</b> (Kaoru)	12:00~12:45 <b>ピラティス</b> (東谷)	12:00~12:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> (大屋)	3日 【休講】 10日 【休講】 17日 4種目を泳ごう 26日 はじめての水泳 内容を変更して実施することもあります	4日 クロール+平泳ぎ中級 11日 クロール+バタフライ中級 18日 クロール+背泳ぎ中級 25日 【休講】 内容を変更して実施することもあります	12:00~12:45 <b>筋コンディショニング</b> (東谷)	12:00~12:45 <b>ZUMBA®</b> (玉木)	13:00~13:45 <b>やさしいエアロ</b> (玉木)	13:40~14:35 <b>LesMills テック+BODYJAM</b> (山下)
13:00	13:00~13:45 <b>美コンディショニング</b> (AKI)	13:00~13:45 <b>大人水泳教室</b> (尾崎)	13:00~13:45 <b>やさしいエアロ</b> (野村)	13:45~14:45 <b>やさしいハワイアンフラ</b> (長町)	13:45~14:30 <b>大人水泳教室</b> (東谷)	14:00~14:45 <b>ZUMBA®</b> (玉木)	14:00~14:45 <b>アクアウォーキング</b> (遠藤)	14:45~15:30 <b>ストレッチポール</b> (山下)	13:00~14:00 <b>LesMills BODYPUMP</b> (大屋)	14:15~15:15 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> (大屋)	15:30~16:30 <b>LesMills BODYBALANCE</b> (大屋)
14:00	14:00~15:00 <b>姿勢改善ヨガ</b> (AKI)	14:00~14:30 アクアエクササイズ (スタッフ)	14:00~14:45 <b>ヨガ</b> (野村)	15:00~15:45 <b>やさしいKARATE</b> (眞鍋)	15:30~16:20 <b>子ども水泳教室</b>	16:30~17:20 <b>子ども水泳教室</b>	15:00~15:30 <b>ホールストレッチ</b> (玉木)	14:50~15:35 <b>ストレッチポール</b> (山下)	13:40~14:35 <b>LesMills テック+BODYJAM</b> (山下)	14:15~15:15 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> (大屋)	15:50~16:50 <b>デトックスヨガ</b> (AKI)
15:00	15:10 お腹スッキリ										
16:00	15:30~16:15 <b>ピラティス</b> (東谷)	15:30~16:20 <b>子ども水泳教室</b>									
17:00	16:30~17:20 <b>子ども運動塾</b>	16:30~17:20 <b>子ども水泳教室</b>									
18:00	17:30~18:20 <b>空手</b> (眞鍋)	17:30~18:20 <b>子ども水泳教室</b>									
19:00	17:45~18:45 <b>ゆるフラ</b> (北野りか)	19:00~20:00 <b>子ども水泳教室</b>									
20:00											
21:00											

◎レッスン参加には施設利用料の他に  
“1レッスンにつき440円の参加料”が  
必要です。

◎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。