

2025年 12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														
10:00	9:45~10:45						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					
11:00	ヨガ (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 ZUMBA GOLD® (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)	歩行プールを一般利用できない場合があります	10:25 ストレッチ	10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)	10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)	9:30~10:20 子ども水泳教室	歩行プールを一般利用できない場合があります	
12:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)				11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)	11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)					11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)	10:30~11:20 子ども水泳教室		
13:00	12:00~12:45 LES MILLS テック+DANCE (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			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	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	12:00~12:45 ピラティス (東谷)	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】			12:30~13:25 LES MILLS テック+DANCE (山下)			
14:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)	13:00~13:45 大人水泳教室 (尾崎)			13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)				13:40~14:35 LES MILLS テック+BODYJAM (山下)			
15:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:00~14:30 アクアエクササイズ (スタッフ)			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)	13:45~14:30 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)			
16:00	15:10 お腹スッキリ						15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)		15:00~15:30 ボールストレッチ (玉木)	14:45~15:30 アクアビクス (遠藤)	14:50~15:35 ストレッチポール (山下)			
17:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)	15:30~16:20 子ども水泳教室				15:30~16:20 子ども水泳教室					15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)			
18:00	16:30~17:20 子ども運動塾	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				
19:00	17:45~18:45 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		17:30~18:20 子ども水泳教室		
20:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)				18:50 BODYSTEP テック	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)	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			
21:00					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)					

休館日

レッスン予約
こちらから

◎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。