

2026年1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 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)	9:15~10:00 いきいき健康体操 (AKI)	10:15~11:00 健脚コンディショニング (AKI)	10:25 ストレッチ	10:00~11:00 歩行プールを一般利用できない場合があります 9日 クロール初級 16日 バタフライ中級 23日 背泳ぎ中級 30日 平泳ぎ中級 内容を変更して実施することもあります	10:00~11:00 子ども水泳教室 (山根)	9:30~10:20 やさしいエアロ (山根)	10:30~11:20 子ども水泳教室 (山根)	9:45~10:15 Sintex® (山根)
11:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)		10:20~10:50 アクアエクササイズ (スタッフ)	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)	11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)	11:15~12:00 ピラティス (東谷)	10:45~11:45 ヨガ (ERI)	11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)			
12:00	12:00~12:45 LesMills テック+DANCE (東谷)	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 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	12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:45 LES MILLS DANCE (東谷)	12:15~12:45 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:00~13:30 やさしいエアロ (野村)	12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷)	12:30~13:25 LesMills テック+DANCE (山下)	13:00~14:00 LesMills BODYPUMP (大屋)		
13:00	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)	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)	14:00~14:45 大人水泳教室 (東谷)	14:00~14:45 ポールストレッチ (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)	14:15~15:15 LesMills BODYCOMBAT (大屋)	14:15~15:15 LesMills BODYCOMBAT (大屋)		
14:00	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)	15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:30~16:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	14:45~15:30 アクアビクス (遠藤)	14:50~15:35 ストレッチボール (山下)	15:30~16:30 LesMills BODYBALANCE (大屋)		
15:00	15:10 お腹スッキリ			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	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)			
16:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)	15:30~16:20 子ども水泳教室		18:00~18:50 BODYSTEP テック	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 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	
17:00	16:30~17:20 子ども運動塾	16:30~17:20 子ども水泳教室		19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	17:30~18:20 子ども水泳教室	17:30~18:20 子ども水泳教室	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)		
18:00	17:30~18:20 空手 (眞鍋)	17:30~18:20 子ども水泳教室		20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)			19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)	17:30~18:20 子ども水泳教室		
19:00	17:45~18:45 ゆるフラ (北野りか)						9日 クロール+バタフライ初級 16日 クロール+背泳ぎ初級 23日 クロール+平泳ぎ初級 30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				
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。