

2026年 2月

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)	10:20~11:00 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	6日 クロール中級 13日 バタフライ初級 20日 背泳ぎ初級 27日 平泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります	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	9:30~10:20 子ども水泳教室	9:45~10:15 ストレッチボール (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)	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)	10:30~11:20 子ども水泳教室	10:30~11:30 Sintex® (山根)
12:00	12:00~12:45 LesMills テック+DANCE (東谷)	2日 クロール+バタフライ中級 9日 クロール+背泳ぎ中級 16日 クロール+平泳ぎ中級 23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 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:45 LES MILLS DANCE (東谷)	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:00~13:30 やさしいエアロ (野村)	13:00~13:45 やさしい ハワイアンフラ (長町)	13:00~13:45 大人水泳教室 (東谷)	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 アクアエクササイズ (スタッフ)	14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	14:00~14:45 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 ZUMBA® (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)	13:40~14:35 LesMills テック+BODYJAM (山下)	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:00~14:30 15:10 お腹スッキリ	14:00~14:45 アクアエクササイズ (スタッフ)	14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	14:00~14:45 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 ZUMBA® (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)	14:45~15:30 LesMills BODYJAM (武田)	14:50~15:35 ストレッチボール (山下)
15:00	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 アクアエクササイズ (スタッフ)	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:30~16:20 子ども水泳教室	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	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:30~16:30 LesMills BODYBALANCE (大屋)
16:00	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	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	16:30~17:20 子ども水泳教室	17:30~18:20 子ども水泳教室
17:00	17:30~18:20 空手 (眞鍋)	17:30~18:20 子ども水泳教室	18:00~18:45 LesMills BODYSTEP (大屋)	18:00~18:45 LesMills BODYSTEP (大屋)	18:00~18:45 LesMills BODYSTEP (大屋)	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	19:00~19:45 やさしいエアロ (遠藤)	19:00~19:45 大人水泳教室 (尾崎)	19:00~19:45 やさしいエアロ (遠藤)	19:00~19:45 大人水泳教室 (尾崎)	19:00~19:45 LesMills BODYBALANCE (大屋)
18:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)	19:00~20:00 子ども水泳教室	19:00~19:45 LesMills BODYSTEP (大屋)	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	19:00~19:45 LesMills BODYSTEP (大屋)	20:00~21:00 LesMills BODYCOMBAT (大屋)	20:00~21:00 LesMills BODYCOMBAT (大屋)	20:00~21:00 LesMills BODYCOMBAT (大屋)	20:15~21:15 LesMills BODYBALANCE (大屋)	20:15~21:15 LesMills BODYBALANCE (大屋)	20:15~21:15 LesMills BODYBALANCE (大屋)
19:00			18:50 BODYSTEP テック								
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。