

2026年 3月

JOYFIT HAPPY BASE

レッスンプログラム

20日(金)・21日(土)・22日(日)は、特別プログラムをお贈りします!!

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
9:00							
9:45~10:45							
10:00	ヨガ (ERI) <small>歩行プールを一般利用できない場合があります</small>						
11:00	ピラティス (東谷)						
12:00	テック+DANCE (東谷) <small>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 30日 【休講】 内容を変更して実施することもあります</small>						
13:00	美コンディショニング (AKI)						
14:00	姿勢改善ヨガ (AKI)						
15:00	15:10 お腹スッキリ						
16:00	ピラティス (東谷)						
17:00	子ども運動塾						
18:00	空手 (眞鍋)						
19:00	ゆるフラ (北野りか)						
20:00							
21:00							

休館日

レッスン予約
こちらから



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

4日 4種目を泳ごう
11日 はじめての水泳
18日 クロール中級
25日 クロール初級
内容を変更して実施することもあります

5日 クロール+背泳ぎ初級
12日 クロール+平泳ぎ初級
19日 クロール+バタフライ初級
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

6日 クロール+バタフライ中級
13日 クロール+背泳ぎ中級
20日 クロール+平泳ぎ中級
27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

◎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。