

2026年 4月

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														
9:45~10:45														
10:00	ヨガ (ERI)				ZUMBA GOLD® (Kaoru)									
11:00	ピラティス (東谷)				yoga (Kaoru)									
12:00	テック+DANCE (東谷)				LES MILLS Shapes (Kaoru)									
13:00	美コンディショニング (AKI)	大人水泳教室 (尾崎)			やさしいエアロ (野村)									
14:00	姿勢改善ヨガ (AKI)	アクアエクササイズ (スタッフ)			ZUMBA® (野村)									
15:00	15:10 お腹スッキリ				ヨガ (野村)									
16:00	ピラティス (東谷)	子ども水泳教室				子ども水泳教室								
17:00	子ども体操教室	子ども水泳教室				子ども水泳教室	子ども体操教室	子ども水泳教室	子どもダンス教室	子ども水泳教室				
18:00	空手 (眞鍋)	子ども水泳教室				子ども水泳教室		子ども水泳教室		子ども水泳教室			子ども水泳教室	
19:00	ゆるフラ (北野りか)				18:50 BODYSTEPテック					大人水泳教室 (尾崎)				
20:00					LES MILLS BODYSTEP (大屋)			ZUMBA® (玉木)		やさしいエアロ (遠藤)				
21:00					LES MILLS BODYPUMP (大屋)			LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		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。

歩行プールを一般利用できない場合があります

6日 平泳ぎ初級
13日 バタフライ初級
20日 クロール初級
27日 背泳ぎ初級
内容を変更して実施することもあります

10:05 水中ウォーク

10:20~10:50 アクアエクササイズ (スタッフ)

11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)

1日 クロール初級
8日 背泳ぎ初級
15日 平泳ぎ初級
22日 バタフライ初級
29日 (休)

内容を変更して実施することもあります

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)

11:15~12:00 ピラティス (東谷)

12:15~12:45 LES MILLS DANCE (東谷)

13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)

13:35~14:20 大人水泳教室 (東谷)

2日 平泳ぎ中級
9日 背泳ぎ初級(安倍)
16日 バタフライ中級
23日 クロール中級
30日 背泳ぎ中級

内容を変更して実施することもあります

3日 クロール中級
10日 背泳ぎ中級
17日 平泳ぎ中級
24日 バタフライ中級

内容を変更して実施することもあります

10:25 ストレッチ

筋コンディショニング (東谷)

ZUMBA® (玉木)

LES MILLS BODYJAM (武田)

3日 クロール中級
10日 背泳ぎ中級
17日 平泳ぎ中級
24日 バタフライ中級

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

子ども水泳教室

やさしいエアロ (山根)

バランス
コーディネーション (山根)

LES MILLS DANCE (山下)

LES MILLS BODYJAM (山下)

LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)

子ども水泳教室

デトックスヨガ (AKI)

子ども水泳教室

大人水泳教室 (尾崎)