

2026年 5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
9:00							
9:45~10:45							
10:00	ヨガ (ERI)						
11:00	ピラティス (東谷)						
12:00	テック+DANCE (東谷)						
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	子ども体操教室						
18:00							
19:00	空手 (真鍋)						
20:00	ゆるフラ (北野りか)						
21:00							

5/2~6  
は  
特別プログラム  
で  
営業します

休  
館  
日

レッスン予約  
こちらから



5/7は  
休館です

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

歩行プールを一般利用で  
できない場合があります

4日 平泳ぎ初級  
11日 はじめての水泳  
18日 クロール初級  
25日 はじめての水泳  
内覧も変更して実施することもあります

10:05 水中ウォーク

6日 【休講】  
13日 クロール初級  
20日 はじめての水泳  
27日 クロール初級  
内覧も変更して実施することもあります

歩行プールを一般利用で  
できない場合があります

14日 4種目を泳ごう  
21日 クロール中級  
27日 4種目を泳ごう  
内覧も変更して実施することもあります

1日 4種目を泳ごう  
8日 クロール中級  
15日 背泳ぎ中級  
22日 平泳ぎ中級  
29日 バタフライ中級  
内覧も変更して実施することもあります

1日 4種目を泳ごう  
8日 クロール中級  
15日 背泳ぎ中級  
22日 平泳ぎ中級  
29日 バタフライ中級  
内覧も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。