

2026年6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)	歩行プールを一般利用できない場合があります 学校授業で大プールの一部コースを使用します												
11:00	ピラティス (東谷)													
12:00	12:00~12:45 テック+DANCE (東谷)	1日 バタフライ初級 8日 はじめての水泳 15日 背泳ぎ初級 22日 はじめての水泳 29日 平泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります												
13:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)													
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)													
15:00	15:10 お腹スッキリ													
16:00	16:30~17:20 子ども体操教室													
17:00	17:30~18:20 子ども水泳教室													
18:00	18:30~19:30 空手 (真鍋)													
19:00	19:45~20:45 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



◎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。

5日 4種目を泳ごう
12日 バタフライ中級
19日 背泳ぎ中級
26日 【休講】
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

3日 はじめての水泳
10日 背泳ぎ初級
17日 平泳ぎ初級
24日 バタフライ初級
内容を変更して実施することもあります

4日 背泳ぎ初級
11日 背泳ぎ中級
18日 クロール初級
25日 クロール中級
内容を変更して実施することもあります

5日 クロール中級
12日 背泳ぎ中級
19日 平泳ぎ中級
26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