

2026年7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 | | | ZUMBA GOLD (Kaoru) | 10:15 水中ウォーク | いきいき健康体操 (AKI) | 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 | 10:15~11:00 健康コンディショニング (AKI) | 10:25 ストレッチ | 学校授業で大プールの一部コースを使用します | 10:00~11:00 やさしいエアロ (山根) | 10:00~11:00 子ども水泳教室 | 9:45~10:15 ストレッチホール (山根) |
| 11:00 | 11:00~11:45 ピラティス (東谷) | | | | 11:00~11:45 breath (Kaoru) | 学校授業で大プールの一部コースを使用します | | | 11:15~12:00 ピラティス (東谷) | 10:45~11:45 ヨガ (ERI) | | 10:30~11:20 子ども水泳教室 | 10:30~11:30 背骨コンディショニング (山根) | |
| 12:00 | 12:00~12:45 テック+DANCE (東谷) | 6日 バタフライ中級 13日 背泳ぎ中級 20日 平泳ぎ中級 27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 | | | 12:00~12:45 LESMILLS Shapes (Kaoru) | | | 12:15~12:45 LESMILLS DANCE (東谷) | 2日 平泳ぎ初級 9日 はじめての水泳 16日 クロール初級 23日 背泳ぎ初級 30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 | 12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷) | | 11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根) | | 12:15~12:45 LESMILLS BODYATTACK (笹井) LESMILLS BODYJAM (武田) 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) | 13:00~13:45 大人水泳教室 (スタッフ) | | | 13:00~13:45 やさしいエアロ (野村) | | | 13:00~13:30 LESMILLS BODYPUMP (大屋) | 13:35~14:20 大人水泳教室 (スタッフ) | 13:00~13:45 ZUMBA® (玉木) | 7月3日・10日のみ 14:55~15:25 アクアウォーキング 15:35~16:20 アクアピクス 内容を変更して実施することもあります | 13:00~13:30 選替わり LESMILLS | | 13:00~14:00 LESMILLS BODYPUMP (大屋) |
| 14:00 | 14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI) | 14:00~14:45 アクアエクササイズ (スタッフ) | | | 14:00~14:45 ZUMBA® (野村) | | | 13:45~14:45 やさしいハワイアンフラ (長町) | | 14:00~14:45 ポールストレッチ (玉木) | | 13:45~14:45 LESMILLS BODYSTEP (大屋) | | 14:15~15:15 LESMILLS BODYCOMBAT (大屋) |
| 15:00 | 15:10 お腹スッキリ | 15:00~15:30 背泳ぎ初級 (スタッフ) | | | 15:00~15:45 ヨガ (野村) | | | 15:00~15:45 やさしいKARATE (真鍋) | | 15:00~15:30 LESMILLS BODYJAM (武田) | | 15:00~15:45 LESMILLS DANCE (東谷) | | 15:30~16:30 LESMILLS BODYBALANCE (大屋) |
| 16:00 | 16:30~17:20 子ども体操教室 | 16:30~17:20 子ども水泳教室 | | | | 15:30~16:20 子ども水泳教室 | | | | | | 16:00~17:00 デトックスヨガ (AKI) | 16:30~17:20 子ども水泳教室 | |
| 17:00 | | 17:30~18:20 子ども水泳教室 | | | | 17:30~18:20 子ども水泳教室 | | | | | | | 17:30~18:20 子ども水泳教室 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30~19:30 | 18:30~19:30 空手 (真鍋) | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45~20:45 | 19:45~20:45 ゆるフラ (北野りか) | 6日・20日 LESMILLS BODYATTACK (笹井) 13日・27日 LESMILLS BODYJAM (武田) 内容を変更して実施することもあります | | | | | | | | | | | | |
| 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。
大人レッスン+3の方は11本まで可。

◎定員はレッスンによって異なります。