

2026年 9月

レッスンプログラム

JOYFIT HAPPY BASE

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		休館日		9/24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	
10:00	9:45～10:45 ヨガ (ERI)			9:15～10:00 いきいき健康体操 (AKI)		9:45～10:15 ストレッチボール (山根)	
11:00	11:00～11:45 DANCE (東谷)		10:00～10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:15～11:00 健脚コンディショニング (AKI)	10:25 ストレッチ	10:00～11:00 やさしいエアロ (山根)	10:30～11:30 背骨 コンディショニング (山根)
12:00	12:00～12:45 美筋ブートキャンプ (AKI)		11:00～11:45 breath (Kaoru)	11:15～12:00 ピラティス (東谷)	10:45～11:45 ヨガ (ERI)	11:15～12:15 バランス コーディネーション (山根)	
13:00	13:00～13:45 美コンディショニング (AKI)		12:00～12:45 LES MILLS Shapes (Kaoru)	12:15～12:45 LES MILLS DANCE (東谷)	12:00～12:45 筋コンディショニング (東谷)	12:30～13:15 LES MILLS BODYJAM (武田)	12:15～12:45 フテンダンス (プラミラ)
14:00	14:00～15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)		13:00～13:45 やさしいエアロ (野村)	13:00～13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:00～13:45 ZUMBA® (玉木)	13:30～14:30 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	13:00～14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)
15:00	15:10 お腹スッキリ		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)	14:45～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	14:15～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)
16:00	15:30～16:15 ピラティス (東谷)		15:00～15:45 ヨガ (野村)	15:00～15:45 やさしいKARATE (眞鍋)	15:00～15:30 LES MILLS BODYJAM (武田)	15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT (東谷)	15:30～16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)
17:00	16:30～17:20 子ども体操教室			16:30～17:20 子ども体操教室	16:30～17:20 子どもダンス教室	16:15～17:15 デトックスヨガ (AKI)	
18:00	18:30～19:30 空手 (眞鍋)		◎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。			17:30～18:30 リラックスヨガ (AKI)	
19:00	19:45～20:45 ゆるフラ (北野りか)		18:50 BODYSTEPデック	19:00～19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	19:00～19:45 ZUMBA® (玉木)		
20:00	21:00～21:30 運替わり LES MILLS			20:00～21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	20:00～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		
21:00					20:15～21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)		