

2026年 10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			10/20~10/31 メンテナンス 休館です 休館日								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)	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					9:15~10:00 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				9:30~10:20		9:45~10:15 ストレッチボール (山根)	
11:00	11:00~11:45 テック+DANCE (東谷)				10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:00~10:45 4種目を泳ごう (スタッフ)	10:15~11:00 健脚コンディショニング (AKI)		10:25 ストレッチ	10:20~11:05 4種目を泳ごう (スタッフ)	やさしいエアロ (山根)	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 美筋ブートキャンプ (AKI)				11:00~11:45 breath (Kaoru)	11:00~11:45 水中ウォーク (スタッフ)	11:15~11:45 アクアエクササイズ (スタッフ)		11:15~12:00 ピラティス (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 ラテンダンス (プラミラ)	
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 BODYCOMBAT (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)		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	
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)	14:00~14:45 ZUMBA® (野村)			13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:35~14:20 4種目を泳ごう (スタッフ)	14:00~14:45 ポールストレッチ (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)	14:45~15:15 選替わり LES MILLS BODYATTACK (笹井) 3・17日 DANCE (東谷) 内容を変更して実施することもあります	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	
15:00	15:10 お腹スッキリ				15:00~15:30 クロール初級 (スタッフ)	15:00~15:45 ヨガ (野村)	15:30~16:20 子ども水泳教室		15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)		15:00~15:30 LES MILLS BODYJAM (武田)	15:30~16:20 子ども水泳教室	15:30~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT (東谷)	15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)	
16:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)												16:15~17:15		
17:00	16:30~17:20 子ども体操教室	16:30~17:20 子ども水泳教室				16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子ども体操教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子どもダンス教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	デトックスヨガ (AKI)	16:30~17:20 子ども水泳教室			
18:00		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		17:30~18:20 子ども水泳教室	17:30~18:30 リラックスヨガ (AKI)	17:30~18:20 子ども水泳教室			
19:00	18:30~19:30 空手 (眞鍋)				レッスン予約 こちらから		18:50 BODYSTEPテック					18:30~19:15 4種目を泳ごう (スタッフ)	◎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。		
20:00	19:45~20:45 ゆるフラ (北野りか)						19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)					
21:00	21:00~21:30 選替わり LES MILLS						20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)					