ジョイアクロス　2024年9月　スタジオ＆プールプログラム　タイムスケジュール

オンライン【ライブ＆アーカイブ】レッスン　大好評　配信中！

赤枠：前月からの変更箇所です。

※都合により変更になる場合があります。

月

第1スタジオ
- 10:30～11:15 やさしいエアロビクス はやし
- 11:35～12:05 ボディコンバット30 こばやし
- 12:25～13:10 ボディパンプ45 しらいし
- 13:30～14:15 ビランクスヨーガ いしやま
- 14:30～15:15 大人スクール ピラティス いしやま
- 16:00～16:30 スッキリのび～るピラティス ライブ
- 16:40～17:10 カテゴリ＝エクササイズ アーカイブ
- 17:20～17:50 カテゴリ＝ヨガ アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間
- 19:00～19:45 ボディバランスST45 いしやま
- 20:05～20:50 ボディコンバット45 おの

第2スタジオ
- 11:20～12:00 大人スクール コアクロス初級 しらいし
- 12:15～13:00 大人スクール 骨盤底筋ヨガ いしやま
- 20:00～20:45 大人スクール 骨盤底筋ヨガ（女性限定） いしやま　2階　和室

温水プール
- 12:10～13:10 大人スクール 水泳教室 おきの
- 13:20～13:50 水泳入門 ふじわら
- 14:00～14:30 週替わり ふじわら
- 9月 月曜日週替わり 1･3･5週目 クロール 2･4週目 背泳ぎ

火

休館日

水

第1スタジオ
- 10:30～11:15 ヨーガ やまぎし
- 11:35～12:20 ZUMBA GOLD おがみ
- 12:35～13:20 大人スクール コアクロス＋ しらいし
- 13:35～14:20 ボディコンバット45 おの
- 14:40～15:25 ボディバランスST45 いしやま
- 15:45～16:15 カテゴリ＝エクササイズ アーカイブ
- 16:30～17:00 ピラティス アーカイブ
- 17:15～17:45 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間
- 18:30～19:00 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 19:15～19:45 ボディコンバット30 しらいし
- 20:00～20:45 ZUMBA たたみ

第2スタジオ
- 10:30～11:15 大人スクール ローラーピラティス いしやま
- 19:15～20:00 大人スクール ローラーピラティス いしやま

温水プール
- 12:45～13:30 aQua ZUMBA おがみ
- 13:45～14:15 週替わり おきの
- 9月 水曜日週替わり 1･3･5週目 バタフライ 2･4週目 平泳ぎ

木

第1スタジオ
- 10:30～11:15 リラックスヨーガ うえだ
- 11:35～12:05 ボディパンプ30 ほそみち
- 12:30～13:15 エアロビクス初中級 ぬくい
- 13:45～14:30 ZUMBA ぬくい
- 14:45～15:15 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 15:25～15:55 カテゴリ＝エクササイズ アーカイブ
- 16:10～16:40 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 16:50～17:20 カテゴリ＝ヨガ アーカイブ
- 17:30～18:00 ピラティス アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間
- 18:30～19:00 筋膜リリース30 やまもと ライブ
- 19:15～20:00 ボディパンプ45 たたみ
- 20:20～21:05 ボディコンバット45 すぎもり

第2スタジオ
- 20:30～21:15 大人スクール ボディジャムスキルアップ うえだ

温水プール
- 12:50～13:50 大人スクール 水泳教室 おきの
- 14:00～15:00 大人スクール 水泳教室 すぎたに
- 20:00～21:00 大人スクール 水泳教室 ふじわら

金

第1スタジオ
- 10:30～11:00 腸活ヨガ30 ライブ
- 11:30～12:00 ボディコンバット30 たたみ
- 12:30～13:15 ボディジャム テック＆30 うえだ
- 13:45～14:30 リラックスヨーガ うえだ
- 14:45～15:15 ボディバランスFX30 ライブ
- 15:25～15:55 メガダンス30 アーカイブ
- 16:10～16:40 カテゴリ＝エクササイズ アーカイブ
- 16:50～17:20 カテゴリ＝ヨガ アーカイブ
- 17:30～18:00 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間
- 18:30～19:00 ボディアタック30 アーカイブ
- 19:15～20:00 ヨーガ うえだ
- 20:15～21:15 ボディジャム テック＆45 うえだ

第2スタジオ
- 19:15～20:00 大人スクール コアクロス＋ しらいし
- 20:20～21:00 大人スクール コアクロス初級 しらいし

温水プール
- 12:10～13:10 大人スクール 水泳教室 ふじわら
- 13:20～13:50 スイム30 ほそみち
- 14:00～15:00 大人スクール 水泳教室 すぎたに

土

第1スタジオ
- 10:30～11:30 ボディバランス60 いしやま
- 11:50～12:35 ボディアタック45 こばやし
- 13:00～14:00 ジャザサイズ みやした
- 14:30～15:15 ZUMBA ぬくい
- 15:30～16:00 ストレッチ30 ライブ
- 16:15～16:45 ボディパンプ30 アーカイブ
- 17:00～17:45 ボディコンバット45 ライブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間

第2スタジオ
- 12:00～12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま
- 13:00～13:45 大人スクール ピラティス いしやま
- 15:00～16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし

日

第1スタジオ
- 10:45～11:30 週替わりプログラム
- 11:45～12:30 ボディパンプ45 おの
- 12:50～13:50 ボディコンバット60 おの
- 14:10～15:10 ボディジャム60 たたみ
- 15:30～16:15 メガダンス45 アーカイブ
- 16:30～17:00 カテゴリ＝ストレッチ アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間

第2スタジオ
- 日曜日週替わり
  - 1･5週目 ヨガ（うえだ）
  - 3週目 エアロビクス初級（やすだ）
  - 2･4週目 ZUMBA（うえだ）
- 14:10～14:55 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま

♪アーカイブレッスン♪

カテゴリ ヨガ	腸活ヨガ・首肩こり解消ヨガ・朝ヨガ リラクゼーションヨガ（45分レッスン）
カテゴリ ストレッチ	リンパ改善ストレッチ・ストレッチ・筋膜リリース（45分レッスン）・セルフ整体
カテゴリ エクササイズ	美顔エクササイズ・骨盤エクササイズ・美腹トレーニング・　気軽にバレエ
その他	エアロビクス・シンプリーエアロ（40分レッスン）・ピラティス ジャズダンス・ボディアタック・ボディパンプ

・各カテゴリ内容はランダムでの配信となります。
・内容は1ヵ月同じとなります。
（都合により変更になる場合があります）