

# ジョイアクロス 2025年1~3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			火	水			木			金			土		日			
	第1スタジオ	第2スタジオ/多目的室	温水プール		第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ/多目的室	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
10:00				休館日													日曜日交替わり		
10:30	10:30~11:15 やさしいエアロピクス はやし				10:30~11:15 ヨガ やまぎし	10:30~11:15 大人スクール ローラーピラティス いしやま		10:30~11:15 リラックスヨガ うえだ			10:30~11:00 腸活ヨガ30 ライブ			10:30~11:30 ボディバランス60 いしやま			10:45~11:30 交替わりプログラム	1.5週目 ヨガ(うえだ)	
11:00																		3週目 エアロピクス初級 (やすだ)	
11:30	11:35~12:05 ボディコンバット30 こばやし	11:20~12:00 大人スクール コアクロス初級 しらいし			11:35~12:20 ZUMBA GOLD おがみ			11:35~12:05 ボディパンプ30 ほそみち			11:30~12:00 ボディコンバット30 たたみ							2.4週目 ZUMBA(うえだ)	
12:00																			
12:30	12:25~13:10 ボディパンプ45 しらいし	12:15~13:00 大人スクール 骨盤底筋ヨガ いしやま	12:10~13:10 大人スクール 水泳教室 おきの		12:35~13:20 大人スクール コアクロス+ しらいし			12:25~13:25 ジャザサイズ みやした			12:30~13:15 ボディジャム テック&30 うえだ			12:10~13:10 大人スクール 水泳教室 ふじわら	11:50~12:35 ボディアタック45 こばやし	12:00~12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま	11:45~12:30 ボディパンプ45 おの		
13:00							12:45~13:30 aQua ZUMBA おがみ						12:50~13:50 大人スクール 水泳教室 おきの						
13:30	13:30~14:15 ピラティスヨガ いしやま		13:20~13:50 交替わり ふじわら		13:35~14:20 ボディコンバット45 おの		13:45~14:15 交替わり おきの	13:45~14:30 ZUMBA たたみ			13:45~14:30 リラックスヨガ うえだ			13:20~13:50 水泳入門 ほそみち	12:55~13:55 ボディパンプ60 しらいし	13:00~13:45 大人スクール ピラティス いしやま	12:50~13:50 ボディコンバット60 おの		
14:00																			
14:30	14:30~15:15 大人スクール ピラティス いしやま		月曜日交替わり				水曜日交替わり						14:00~15:00 大人スクール 水泳教室 すぎたに				14:15~15:00 ZUMBA たかはし	14:10~15:10 ボディジャム60 たたみ	14:10~14:55 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま
15:00			1.3.5週目 バタフライ 2.4週目 平泳ぎ		14:40~15:25 ボディバランスST45 いしやま		1.3.5週目 クロール 2.4週目 背泳ぎ	14:45~15:15 リンパ改善ストレッチ アーカイブ			14:45~15:15 ボディバランスFX30 アーカイブ								
15:30								15:25~15:55 ボディコンバット30 アーカイブ			15:25~15:55 メガダンス30 アーカイブ								
16:00	16:00~16:30 スキリのび〜ピラティス ライブ				15:45~16:15 美腹トレーニング アーカイブ			16:10~16:40 ジャズダンス アーカイブ			16:10~16:40 美腹トレーニング アーカイブ								
16:30	16:40~17:10 美姿勢エクササイズ アーカイブ				16:30~17:00 腸活ヨガ アーカイブ			16:50~17:20 腸活ヨガ アーカイブ			16:50~17:20 朝ヨガ アーカイブ								
17:00	17:20~17:50 腸活ヨガ アーカイブ				17:15~17:45 リンパ改善ストレッチ アーカイブ			17:30~18:00 ピラティス アーカイブ			17:30~18:00 ストレッチ アーカイブ								
17:30																			
18:00	18:00~18:30 スタジオ清掃時間				18:00~18:30 スタジオ清掃時間			18:00~18:30 スタジオ清掃時間			18:00~18:30 スタジオ清掃時間								
18:30					18:30~19:00 ボディバランスFX30 アーカイブ			18:30~19:00 筋膜リリース30 やまもと ライブ			18:30~19:00 ボディコンバット30 アーカイブ		19:30~20:30 大人スクール 太鼓教室 なりた			18:00~18:30 スタジオ清掃時間			
19:00	19:00~19:45 ボディバランスST45 いしやま				19:15~19:45 ボディコンバット30 しらいし	19:15~20:00 大人スクール ローラーピラティス いしやま		19:15~20:00 ボディパンプ45 たたみ			19:15~20:00 ヨガ うえだ	19:15~20:00 大人スクール コアクロス+ しらいし							
19:30																			
20:00					20:00~20:45 ZUMBA たたみ														
20:30	20:05~20:50 ボディコンバット45 おの	20:00~20:45 大人スクール 骨盤底筋ヨガ(女性限定) いしやま 第一多目的室						20:20~21:05 ボディコンバット45 すぎもり	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	20:00~21:00 大人スクール 水泳教室 ふじわら	20:15~21:15 ボディジャム テック&45 うえだ	20:20~21:00 大人スクール コアクロス初級 しらいし							
21:00																			
21:30																			
22:00																			

♪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	エアロピクス・シンプルエアロ(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)