

ジョイアクロス 2025年4～6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。

時間	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 うえだ	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															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		
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		12:45~13:30 aQua ZUMBA おがみ	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						
13:00															11:55~12:55 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		
13:30	13:30~14:15 ピラックスヨガ 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						
14:00																			
14:30	14:30~15:15 大人スクール ピラティス いしやま		14:00~14:30 スイム30 ふじわら		14:40~15:25 ボディバランスST45 いしやま		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		14:00~15:00 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			月曜日交替わり				1・3・5週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ												
15:30			1・3・5週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ					15:00~15:45 背骨コンディショニング 45 ライブ			14:45~15:15 アクティブストレッチ ライブ								
16:00	16:00~16:30 スキリのびるピラティス ライブ				15:45~16:15 オンラインレッスン アーカイブ										15:20~16:05 エアロピクス初中級 たかはし	15:00~16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし	15:30~16:00 ピラティス30 ライブ		
16:30	16:40~17:10 オンラインレッスン アーカイブ				16:40~17:10 オンラインレッスン アーカイブ														
17:00																			
17:30																			
18:00	17:40~18:10 オンラインレッスン アーカイブ				17:40~18:10 オンラインレッスン アーカイブ														
18:30	18:20~18:50 スタジオ清掃時間				18:30~19:00 オンラインレッスン アーカイブ														
19:00																			
19:30	19:15~20:00 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		19:30~20:30 大人スクール 太鼓教室 なりた						
20:00																			
20:30	20:20~21:05 ボディコンバット45 おの				20:00~20:45 ZUMBA たたみ														
21:00																			
21:30																			
22:00																			

オンラインレッスンについて

- ・入退場は自由です
- ・都合により変更になる場合があります
- ・アーカイブレッスンの内容につきましては別紙をご確認ください