

ジョイアクロス 2025年11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 やさしいエアロビクス はやし				10:30～11:15 ヨーガ 山岸	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 リラックスヨーガ 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		10:30～11:15 交替わりプログラム	1・5週目 ヨガ (うえだ)
11:00																	2週目 ZUMBA (うえだ)
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			11:35～12:20 ZUMBA たたみ			11:20～12:05 ボディコンバット45 KEIJU					11:30～12:30 ボディジャム60 たたみ	3週目 バレー (たけむら)
12:00														11:50～12:20 ボディパンプ30 しらいし	12:00～12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま		4週目 レスミルズダンス (うえだ)
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						12:30～13:15 ボディジャム テック&30 うえだ	12:30～13:15 大人スクール レスミルズシェイプス しらいし	12:10～13:10 大人スクール 水泳教室 ほそみち	12:40～13:10 ボディコンバット30 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 小野 徹平	
13:00			13:20～13:50 交替わり KEIJU				12:45～13:30 aQua ZUMBA おがみ	12:40～13:40 ジャザサイズ みやした		12:50～13:50 大人スクール 水泳教室 おきの				13:20～13:50 水泳入門 やまだ			
13:30	13:30～14:15 ピラティスヨーガ いしやま				13:35～14:20 ボディコンバット45 小野 徹平		13:45～14:15 交替わり おきの				13:45～14:30 リラックスヨーガ うえだ			13:30～14:00 ボディアタック30 こばやし			
14:00			14:00～14:30 スイム30 ほそみち				14:00～14:30 オンラインレッスン アーカイブ			14:00～15:00 大人スクール 水泳教室 杉谷				14:20～15:05 ZUMBA たかはし		14:10～15:10 ボディパンプ60 KEIJU	14:10～14:55 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま
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		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 オンラインレッスン アーカイブ						
15:00			1・3・5週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ					15:00～15:45 オンラインレッスン						15:20～16:05 エアロビクス初中級 たかはし	15:00～16:00 大人スクール 調整ヨガ 山岸	15:30～16:00 オンラインレッスン アーカイブ	
15:30					15:45～16:15 オンラインレッスン			アーカイブ									
16:00	15:45～16:15 オンラインレッスン アーカイブ																
16:30														16:30～17:00 オンラインレッスン アーカイブ			
17:00														17:10～17:40 オンラインレッスン アーカイブ			
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15～18:45 オンラインレッスン アーカイブ				18:30～19:00 オンラインレッスン アーカイブ			18:15～18:45 オンラインレッスン アーカイブ			18:30～19:00 オンラインレッスン 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												第二多目的室					
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 ヨーガ うえだ	19:15～20:00 大人スクール コアクロス+ しらいし	19:00～21:00 かほく市水泳協会 フリーコース 専用利用				
20:00					20:05～20:50 ZUMBA たたみ					20:00～21:00 大人スクール 水泳教室 KEIJU							
20:30	20:20～21:05 ボディコンバット45 小野 徹平					20:15～21:00 レスミルズシェイプス しらいし		20:20～21:05 ボディコンバット45 すぎちゃん	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		20:15～21:15 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																	

16:00～18:00
上記の時間はマシンスタッフ不在
ご用のある方はフロントまでお越しください。

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