

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													日曜日週替わり	
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 週替わりプログラム	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 パレトン (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	12:35～13:05 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 週替わり 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 ピラックスヨーガ 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 週替わり おきの				13:45～14:30 リラックスヨーガ うえだ		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	
14:00			14:00～14:30 スイム30 ほそみち					水曜日週替わり	14:00～14:30 オンラインレッスン アーカイブ									
14:30	14:30～15:15 大人スクール ピラティス いしやま	月曜日週替わり			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	15:00～15:45 オンラインレッスン アーカイブ			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																
15:30					15:45～16:15 オンラインレッスン アーカイブ	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	
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	18:20～18:50 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	18:30～19:00 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			18:30～19:00 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					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	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。			
19:30	19:15～20:00 ボディバランスST45 いしやま														オンラインレッスンについて			
20:00					20:05～20:50 ZUMBA たたみ	20:15～21:00 大人スクール 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	20:00～21:00 大人スクール 水泳教室 KEIJU	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		・入退場は自由です			
20:30	20:20～21:05 ボディコンバット45 小野 徹平														・都合により変更になる場合があります			
21:00															・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			
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