ジョイアクロス　2026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

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 オンラインレッスン アーカイブ
- 12:25～13:10 ボディパンプ45 しらいし
- 13:30～14:15 バランスアップヨガ いしやま
- 14:30～15:15 大人スクール ピラティス いしやま
- 15:45～16:15 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
- 19:15～20:00 ボディバランスST45 いしやま
- 20:20～21:05 ボディパンプ45 小野　徹平

第2スタジオ/多目的室
- 11:20～12:00 【有料】大人スクール コアクロス初級 しらいし
- 12:15～13:00 【有料】大人スクール 骨盤底筋ヨガ いしやま

温水プール
- 12:10～13:10 【有料】大人スクール 水泳教室 おきの
- 13:20～13:50 週替わり KEIJU
- 14:00～14:30 スイム30 ほそみち
- 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 山岸
- 11:35～12:20 ZUMBA GOLD おがみ
- 12:35～13:20 【有料】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 小野　徹平
- 14:40～15:25 ボディバランスST45 いしやま
- 18:15～18:45 オンラインレッスン アーカイブ
- 19:15～20:00 ボディコンバット45 おかBe
- 20:20～21:05 ZUMBA たたみ

第2スタジオ
- 10:30～11:15 【有料】大人スクール ローラーピラティス いしやま
- 19:15～20:00 【有料】大人スクール ローラーピラティス いしやま
- 20:15～21:00 【有料】大人スクール レズミルズシェイプス しらいし

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
- 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
- 11:35～12:20 ZUMBA たたみ
- 12:40～13:25 オンラインレッスン アーカイブ
- 13:45～14:15 ストレッチ＆エクササイズ たかはし
- 14:30～15:15 レズミルズダンス たかはし
- 18:15～18:45 オンラインレッスン アーカイブ
- 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 すぎちゃん

第2スタジオ
- 12:40～13:25 【有料】大人スクール レズミルズピラティス うえだ
- 20:30～21:15 【有料】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 【有料】大人スクール 水泳教室 おきの
- 14:00～15:00 【有料】大人スクール 水泳教室 杉谷
- 19:30～20:30 【有料】大人スクール 水泳教室 KEIJU

金

第1スタジオ
- 10:30～11:00 腸活ヨガ30 ライブ
- 11:20～12:05 ボディコンバット45 KEIJU
- 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 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
- 19:15～20:00 ヨーガ うえだ
- 20:15～21:15 ボディジャム60 うえだ

第2スタジオ/多目的室
- 12:30～13:15 【有料】大人スクール レズミルズシェイプス しらいし
- 19:30～20:30 【有料】大人スクール 和太鼓教室 なりた
- 第二多目的室
- 19:15～20:00 【有料】大人スクール コアクロス＋ しらいし
- 20:20～21:00 【有料】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 【有料】大人スクール 水泳教室 ほそみち
- 13:20～13:50 水泳入門 やまだ
- 14:00～15:00 【有料】大人スクール 水泳教室 杉谷
- 19:00～20:30 かほく市水泳協会 フリーコース 専用利用

土

第1スタジオ
- 10:30～11:30 ボディバランス60 いしやま
- 11:50～12:20 ボディパンプ30 しらいし
- 12:40～13:10 ボディコンバット30 しらいし
- 13:30～14:00 オンラインレッスン アーカイブ
- 14:20～15:05 ZUMBA たかはし
- 15:20～16:05 エアロビクス初中級 たかはし
- 16:30～17:00 オンラインレッスン アーカイブ
- 17:10～17:40 オンラインレッスン アーカイブ
- 18:00～18:30 スタジオ清掃時間

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

日

第1スタジオ
- 10:30～11:15 週替わりプログラム
- 11:30～12:30 ボディジャム60 たたみ
- 12:50～13:50 ボディコンバット60 小野　徹平
- 14:10～15:10 ボディパンプ60 KEIJU
- 15:30～16:15 オンラインレッスン アーカイブ

第2スタジオ
- 日曜日週替わり
  - 1週目 ヨガ（うえだ）
  - 2週目 レズミルズダンス（うえだ）
  - 3週目 ヨガ（うえだ）
  - 4週目 ZUMBA（うえだ）
  - 5週目 オンライン アーカイブレッスン
- 13:00～13:45 【有料】大人スクール レズミルズピラティス たたみ
- 14:10～14:55 【有料】大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま

エルダーシステム 導入予定！！

通信カラオケ機器「DAM」を活用した、
健康増進コンテンツ配信システム。
音楽・体操・映像などオリジナルプログラムを通じて
楽しい・面白いという体験を共有しながら
心身に効果を実感することができます。導入までお待ちください♪

【有料】スタジオ大人スクール

初回のみ **1,000円体験** 大好評 受付中

詳細はスタッフまでお気軽にお問い合わせください♪

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