

ジョイアクロス 2026年4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 【有料】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 レズミルズダンス (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 【有料】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							3週目 パレトン (たけむら)
12:00															11:45~12:15 ボディパンプ30 しらいし	12:00~12:45 【有料】大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま	11:30~12:30 ボディジャム60 たたみ	4週目 ZUMBA (うえだ)
12:30	12:25~13:10 ボディパンプ45 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	12:10~13:10 【有料】大人スクール 水泳教室 おきの		12:35~13:20 【有料】大人スクール コアクロス+ しらいし		12:45~13:30 aQua ZUMBA おがみ	12:40~13:40 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	12:30~13:15 【有料】大人スクール レズミルズシェイプス しらいし	12:10~13:10 【有料】大人スクール 水泳教室 ほそみち	12:30~13:00 ボディコンバット30 しらいし				
13:00																		
13:30	13:30~14:15 ピラティスヨーガ いしやま		13:20~13:50 交替わり KEIJU		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						12:50~13:50 【有料】大人スクール 水泳教室 おきの	13:20~13:50 水泳入門 やまだ	13:15~14:00 ボディアタック45 こばやし	13:00~13:45 【有料】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	
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		14:40~15:25 ボディバランスST45 いしやま		水曜日交替わり	14:00~14:30 ストレッチ&エクササイズ たかはし			14:00~15:00 【有料】大人スクール 水泳教室 杉谷			14:00~15:00 【有料】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 【有料】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 クロール 2・4週目 背泳ぎ				1.3・5週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	14:45~15:30 レズミルズダンス たかはし			14:45~15:15 オンラインレッスン アーカイブ							
15:30																		
16:00	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 【有料】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	
16:30																		
17:00															16:30~17:00 オンラインレッスン アーカイブ			
17:30															17:10~17:40 オンラインレッスン アーカイブ			
18:00																		
18:30	18:15~18:45 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			18:15~18:45 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			19:30~20:30 【有料】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 【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 ボディパンプ45 たたみ			19:15~20:00 ヨーガ うえだ			19:15~20:00 【有料】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	20:15~21:00 【有料】大人スクール レズミルズシェイプス しらいし												
20:30	20:20~21:05 ボディコンバット45 小野 徹平							20:20~21:05 ボディコンバット45 すぎちゃん	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		20:00~21:00 【有料】大人スクール 水泳教室 KEIJU			20:20~21:00 【有料】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