

ジョイアクロス 2026年9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																	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 リラクسس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			11:45~12:15 ボディバンプ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	3週目 ヨガ (うえだ)
12:00																	4週目 ZUMBA (うえだ)
12:30	12:25~13:10 ボディバンプ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	12:40~13:25 オンラインレッスン アーカイブ	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	12:50~13:50 【有料】大人スクール 水泳教室 おきの	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	13:00~13:45 【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	5週目 オンライン アーカイブレッスン
13:00																	
13:30	13:30~14:15 バランスアップヨガ 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	13:45~14:15 ストレッチ&エクササイズ たかはし			13:45~14:30 リラクسسヨーガ うえだ			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 レズミルズピラティス たたみ
14:00			14:00~14:30 スイム30 ほそみち														
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	14:30~15:15 レズミルズダンス たかはし						14:20~15:05 ZUMBA たかはし		14:10~15:10 ボディバンプ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														
15:30																	
16:00	15:45~16:15 オンラインレッスン アーカイブ															15:30~16:15 オンラインレッスン アーカイブ	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15~18:45 オンラインレッスン アーカイブ				18:15~18:45 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 和太鼓教室 なりた		18:00~18:30 スタジオ清掃時間			
19:00																	
19:30	19:15~20:00 ボディバランスST45 いしやま				19:15~20:00 ボディコンバット45 おかBe	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 ボディバンプ45 たたみ			19:15~20:00 ヨーガ うえだ	第二多目的室	19:00~21:00 【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																	
20:30	20:20~21:05 ボディバンプ45 小野 徹平				20:20~21:05 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		20:20~21:05 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	20:15~21:15 ボディジャム60 うえだ		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																	



小野 徹平インストラクター
ボディバンプ復活！
毎週月曜日 20時20分～21時05分♪

【有料】大人スクール
半額体験 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