

ジョイアクロス 2024年4～6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	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	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																				
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 やまぎし	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			10:45~11:30 週替わりプログラム うえだ			
11:00																	1・3・5週目 ヨガ			
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			11:35~12:05 ボディパンプ30 ほそみち			11:30~12:00 ボディコンバット30 たたみ						2・4週目 ZUMBA			
12:00														11:50~12:35 ボディアタック45 こばやし			11:45~12:30 ボディパンプ45 おの			
12:30	12:25~13:10 ボディパンプ45 しらいし		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 エアロビクス初級 ぬくい			12:30~13:15 ボディジャム テック&30 うえだ			12:10~13:10 大人スクール 水泳教室 ふじわら			12:50~13:50 ボディコンバット60 おの			
13:00						12:45~13:30 aQua ZUMBA おがみ						12:50~13:50 大人スクール 水泳教室 おきの		12:50~13:20 美腹トレーニング30 アーカイブ		13:00~13:45 大人スクール ピラティス いしやま				
13:30	13:30~14:15 ピラティスヨガ いしやま		13:20~13:50 水泳入門 ふじわら		13:35~14:20 ボディコンバット45 おの			13:45~14:30 ZUMBA ぬくい			13:45~14:30 リラックスヨガ うえだ			13:20~13:50 スイム30 ほそみち						
14:00			14:00~14:30 週替わり ふじわら											13:45~14:15 美姿勢エクササイズ30 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		4~6月 月曜日週替わり 1・3・5週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	休 館 日				4~6月 水曜日週替わり 1・3・5週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ										14:10~15:10 ボディジャム60 たたみ		
15:00					14:40~15:25 ボディバランスST45 いしやま			14:45~15:15 リンパ改善ストレッチ アーカイブ			14:45~15:15 ボディバランスFX3 ライブ				14:30~15:15 ZUMBA ぬくい					
15:30								15:25~15:55 骨盤エクササイズ アーカイブ			15:25~15:55 骨盤エクササイズ アーカイブ				15:30~16:00 ストレッチ30 ライブ		15:00~16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし		15:30~16:15 メガダンス45 アーカイブ	
16:00	16:00~16:30 スキリのびるピラティス ライブ				15:45~16:15 バレエエクササイズ アーカイブ			16:10~16:40 ベーシックヨガ アーカイブ			16:10~16:40 ベーシックヨガ アーカイブ				16:15~16:45 ボディアタック30 アーカイブ				16:30~17:00 首肩こり解消ヨガ アーカイブ	
16:30					16:30~17:00 肩こり解消ヨガ アーカイブ			16:50~17:20 肩こり解消ヨガ アーカイブ			16:50~17:20 肩こり解消ヨガ アーカイブ									
17:00	16:40~17:10 肩こり解消ヨガ アーカイブ				17:15~17:45 脂肪燃焼ヨガ アーカイブ			17:30~18:00 脂肪燃焼ヨガ アーカイブ			17:30~18:00 脂肪燃焼ヨガ アーカイブ				17:00~17:45 ボディコンバット45 ライブ					14:10~14:55 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま
17:30	17:20~17:50 脂肪燃焼ヨガ アーカイブ																			
18:00	18:00~18:30 スタジオ清掃時間				18:00~18:30 スタジオ清掃時間			18:00~18:30 スタジオ清掃時間			18:00~18:30 スタジオ清掃時間				18:00~18:30 スタジオ清掃時間					18:00~18:30 スタジオ清掃時間
18:30					18:30~19:00 脂肪燃焼ヨガ アーカイブ			18:30~19:00 筋膜リリース30 やまもと ライブ			18:30~19:00 骨盤エクササイズ アーカイブ									
19:00	18:45~19:30 大人スクール 骨盤底筋ヨガ(女性限定) 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 ヨガ うえだ	19:15~20:00 大人スクール コアクロス+ しらいし							
19:30																				
20:00	19:45~20:30 ボディバランスST45 いしやま			20:00~20:45 ZUMBA たたみ			20:20~21:05 ボディコンバット45 すぎもり		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 ふじわら		20:15~21:15 ボディジャム テック&30 うえだ						
20:30																				
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45 おの																			
21:30																				
22:00																				

オンラインレッスン

※アーカイブ=録画配信
※ライブ=生配信

★アーカイブレッスン内容は1ヵ月同じ内容になります。
(都合により変更になる場合があります)

オンラインレッスンは途中の入退場ができます。
(土日祝の18時以降のプログラムはございません)

プログラムのご参加について

【スタジオプログラム】

ご参加にはヨガ系のプログラムを除き、フィットネスシューズをお持ちください。
ご入場順につきましては、前プログラム参加者の入場完了後、通路にてお並びいただけます。
確実にご参加されたい方には事前予約制度(1プログラムにつき300円^(税込))もございます。
ご不明な点などございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

【オンラインレッスン】

オンラインレッスンはスタジオの準備が整い次第、スタッフより入場のご案内をいたします。
レッスン時間内はスタジオへはご自由に入場・退場いただけます。
入退場の際は他のお客様のご迷惑にならないよう、お静かにお願いいたします。

【プールプログラム】

プールをご利用の際はスイムキャップ・タオルを必ずお持ちください。
シャワーを浴び、お化粧品・整髪料を落としてからのご入水をお願いいたします。
トイレ後にもシャワーを浴びてから再度ご入水ください。
水質維持のため、皆様のご協力をお願いいたします。
プールプログラムにご参加の際は、開始時間までにプール内フリーレーンにお集まりください。

スタジオプログラム

NEW

月曜 10:30~11:15
やさしいエアロビクス
担当:はやし

エアロビクスはダイエットや心肺機能強化、生活習慣病の予防、美肌づくり、ストレス発散など、さまざまな効果を得られます。
初心者向けのレッスンなので、エアロビクスが初めての方や、音楽に合わせた運動が苦手な方もぜひご参加ください！



有料サービス

体組成測定 ¥600

筋肉量・脂肪量などを測定できます。
達成度の確認におすすめです。

プライベートレッスン 30分¥3,300

インストラクターがマンツーマンでご対応します。
一緒に苦手を克服しましょう！

大人スクール

少人数制のスタジオ・プールレッスンです。
多彩な教室をご用意しています。

施設レンタル

時間貸しでスタジオをご利用いただけます。
全身鏡があるので、フォームの確認に便利です。
①第2スタジオ ¥1,200/1時間
※冷暖房のご利用は利用料金30%増しとなります。
②軽運動室 ¥1,200/1時間

公式SNS
やっています！



YouTube



X (旧Twitter)



YouTube



Instagram



ぜひフォロー・いいねをお願いします！



かほく市地域総合スポーツクラブ

ジョイアクロス

〒929-1214

石川県かほく市内高松二12番地

【TEL】076-281-8000

【営業時間】月曜・水～金曜 10:00～22:00

土・日曜・祝日 10:00～20:00

【休館日】毎週火曜日

▼施設HP

