

ジョイアクロス スタジオプログラムタイムスケジュール (2022年1月～)

	月			水			木			金			土			日			
	営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～20:00			営業時間 10:00～20:00			
	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	第一スタジオ	第二スタジオ	プール	
10:00	10:30～11:00 リズム&ストレッチ 林 歩	10:30～13:30 パーソナルトレーニング 受付中 山岸		10:30～11:15 ヨガ 山岸 癒					10:30～11:15 アーサナフロー ヨーガ Natsu 強						10:30～11:15 ヨガ 山岸 癒			10:30～11:30 子供スクール スイミング	
11:00	11:30～12:15 エアロビクス 初級 林 楽	11:20～12:00 コアクロス (有料) 白石	11:00～12:00 ベビー スイミング	11:00～11:45 筋膜ラインとピラティス (有料) 横蔭			11:30～12:15 ボディバランス (有料) 横蔭		11:45～12:15 ボディコンバット 30 白石 闘			11:00～11:30 ボディコンバット 30 横蔭 闘			11:30～12:30 子供スクール スイミング			11:45～12:30 ボディパンプ 45 小野 鍛	
12:00	12:45～13:30 ボディパンプ 45 白石 鍛		12:00～12:45 大人水泳教室 (有料) 細道	11:45～12:30 ZUMBA GOLD 尾上 初			12:10～12:40 背泳ぎ 沖野		12:45～13:30 ボディジャム テック&30 上田 踊			12:00～12:45 ボディバランス FX 横蔭 癒			12:50～13:50 ポディコンバット 60 小野 闘			12:50～13:50 ポディコンバット 60 小野 闘	
13:00			13:00～13:30 水泳入門 沖野	13:00～13:45 ポディコンバット 45 小野 闘	13:00～13:45 コアクロス (有料) 白石	13:00～13:30 aQua ZUMBA 尾上		13:00～13:45 ZUMBA 温井 燃		14:00～14:45 リラックスヨーガ 上田 静			13:30～14:15 ZUMBA 温井 燃		13:00～13:45 ピラティス (有料) 横蔭			14:10～15:10 ボディジャム 多々見 踊	
14:00	14:00～14:45 ピラティス ヨーガ 横蔭 美		13:45～14:15 1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 パタフライ 藤原	14:15～14:45 ポディバランス ST 横蔭 整		13:45～14:15 クロール 細道		14:15～14:45 ポディパンプ 30 細道 鍛				14:00～15:00 大人水泳教室 基礎コース (有料) 杉谷			15:00～15:45 ヨガ 山岸 癒			15:30～16:30 オリジナル エアロビクス (有料) 温井	
15:00						15:30～16:30 子供スクール スイミング						15:00～15:45 ヨガ 山岸 癒			16:00～17:00 パーソナル トレーニング 受付中 山岸			16:30～17:30 子供スクール スイミング	
16:00		16:30～17:30 ジュニアダンス 1年～3年	16:30～17:30 子供スクール スイミング	16:25～17:25 ジュニア 硬式テニス 1年～4年		16:30～17:30 子供スクール スイミング		16:30～17:30 子供スクール スイミング				16:30～17:30 子供スクール スイミング			17:30～18:30 ジュニア 硬式テニス 5年～中学生			17:30～18:30 子供スクール スイミング	
17:00		17:30～18:30 ジュニアダンス 4年～6年	17:30～18:30 子供スクール スイミング	17:30～18:30 ジュニア 硬式テニス 5年～中学生		17:30～18:30 子供スクール スイミング		17:30～18:30 子供スクール スイミング				17:30～18:30 子供スクール スイミング						17:30～18:30 子供スクール スイミング	
18:00																			18:00
19:00	19:15～20:00 ポディバランス ST 横蔭 整			19:15～20:00 ポディコンバット 45 杉森 闘	19:15～20:00 筋膜ラインとピラティス (有料) 横蔭			19:30～20:15 ヨガ 上田 体		19:15～ ZUMBA 温井 燃									19:00
20:00	20:20～21:05 ポディコンバット 45 小野 闘			20:20～21:05 ポディパンプ 45 多々見 鍛				20:35～21:05 ポディコンバット 30 多々見 闘		20:00～21:00 大人水泳教室 フォーム修正 (有料) 藤原			20:20～21:05 ボディジャム 1・2週目 テック&30 3・4週目 45 上田 踊						20:00
21:00																			21:00
22:00																			22:00

別紙を
ご覧ください

NEW

NEW

感染症予防対策として
スタジオの空き時間に
空気を循環させています。

健康セミナー開催
【運動・栄養・休養】
～体づくりに必要な
健康の3要素～
どうすれば健康で
長生きできるのでしょうか。
セミナーでその知識を
得てみませんか?
詳しい日程等は館内掲示POPをご覧ください。

【プールご利用について】
タオル・スイムキャップを必ずお持ちください。
お忘れの際はレンタルもご用意します。
シャワーを浴び、汗・整髪料を落としてからご入水ください。
トイレ後にもシャワーを浴びてから、再度入水ください。
水質維持のため、皆様のご協力をお願い申し上げます。
新型コロナウイルス感染症対策として、
以下の取組を行っております。
・マスクのない状態での会話禁止。
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

【スタジオ整理券について】
レッスン開始30分前に整理券を配布致します。
《配布場所：2階エレベーター前》
整理券の配布順に入場となります。
会場は5分前です。
※整理券の2重取りはできません。
感染症予防対策としてスタジオ内でのマット等の
準備・片付けはご自身で行って下さい。
定員数 第一スタジオ40名 第二スタジオ16名
時間が変更となっているレッスンはアンダーバー()
内容が変更となっているレッスンは二重枠となります。

12時から19時30分までプール開放※小学2年生までは要保護者同伴

1月度週替わりプログラム

下記のレッスンは週替わりでお楽しみ頂けます。

日曜日

第1スタジオ

週替プログラム

10:30~11:15

定員40名

1月9日

ZUMBA

温井

1月16日

ヨーガ

上田

1月23日

ZUMBA

温井

1月30日

ヨーガ

上田



ジョイアクロス