

2026年 ゴールデンウィークフィットネス&スイミングスケジュール

	5月3日(日) 憲法記念日			5月4日(月) みどりの日			5月5日(火) こどもの日			5月6日(水) 振替休日			
	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 ZUMBA 辻	10:30~11:15 健康体操 神原		10:30~11:30 ボディバランス60 Ayu		10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 ボディコンバット30 今井		10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:00 おはようヨガ Ayu		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:45~12:45 「有料イベント」 ボディアタック60 今井 内田 TOSHI	11:40~12:10 初級太極拳 神原		11:50~12:40 中級エアロ 海老原	11:50~12:35 レズミルズダンス45 Ayu	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11:25~12:05 はじめてヨガ ange	11:30~12:00 ボディアタック30 今井		11:20~12:05 レズミルズダンス45 Ayu		11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11
12		12:25~13:10 武術太極拳 神原	12:15~12:45 膝・肩・股関節機能 改善クラス 河野			12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12:25~13:25 パワーヨガ60 ange	12:30~13:15 ユーバウンド45 今井	13:15~13:45 面かぶりクロール 西村・鈴木			12:15~12:35 下半身シェイプ 西村	12
13	13:10~14:10 「有料イベント」 ボディコンバット60 大内 張替 NAMI	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	13:00~13:45 楽しくビーチボール パレークラス (拡大版) 河野	13:00~14:00 ボディパンプ60 佐藤			13:45~14:30 レズミルズコア45 針生			13:05~13:50 ボディ コンディショニングヨガ 森泉			13
14				14:30~15:00 ボディコンバット30 天田	14:00~15:00 ピラティス60 楠本			14:00~18:30 ビックルボール		14:10~14:55 体ほぐしヨガ 森泉	14:00~18:30 ビックルボール		14
15	15:50~16:40 中級エアロ 池田	15:30~18:30 ビックルボール	16:00~16:40 アクア40 芦田	15:30~18:30 ビックルボール	15:15~16:00 陰ヨガ 楠本			15:00~15:50 アクアロジック50 阿部					15
16						16:15~16:45 初めて バタフライキック 紙添	16:00~16:50 ステップ50 池田		16:15~16:45 水中ウォーキング 紙添			16:15~16:45 ターンに挑戦 紙添	16
17	17:00~18:00 ステップ60 池田				17:30~18:10 フィットネス タイチー 神原					16:30~17:00 筋バランス調整法 寺田			17
18										17:20~18:05 身体調整ストレッチ 寺田			18
19	ジョイフル3店合同スタジオイベント 有料イベント 会員 550円/1レッスン 一般 1,100円/1レッスン 申込受付中!! ※詳細は館内ポスター、ホームページ をご確認ください。												19

スタジオプログラムは、全レッスン（有料イベントを除く）整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオ前ボードより、整理券をお取りください。整理券番号＝床番号となります。
 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。プールはディープアクアとアクアロジックのみ整理券が必要となります。プールカウンターにてレッスン開始30分前に配布いたします。