

2018.8/11(土)~8/15(水)

ジョイフィットイオン県央  
**お盆特別プログラム**

ジョイフィット イオン県央

スタジオプログラムでは安全のため、下記事項をお守りください。

- スタジオが開場になりましたらご入場ください。レッスン開始後 10 分以降の途中入場はお断りしております。
- 空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

サマータイム時間 8月のみ実施

館内・施設は7時~23時まで  
ご利用できます。

8/11(土)		8/12(日)		8/13(月)		8/14(火)		8/15(水)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00										
9:30										
10:00		10:00~10:45 カメラケアロ 細木	10:00~10:45 筋膜リリース 定員20名		9:45~10:45 Balletone 長谷川	10:00~11:00 らくらくエアロ 佐藤	10:00~11:00 背骨コンディショニング 酒井	9:45~10:00 すっきりストレッチ		
10:30								10:15~11:15 歩くシェイプアップエアロ 佐藤		
11:00		11:00~11:45 レスミルストーン45 細木		11:00~12:00 ZUMBA 安藤	10:55~11:55 ピラティス 長谷川	11:15~12:00 らくらくステップ45 佐藤	11:15~12:15 ボディバランス60 酒井	11:00~11:30 リラックスヨガ 中村		
11:30								11:30~12:15 カメラケアロ 佐藤	11:45~12:30 ハタヨガ 中村	
12:00		12:00~13:00 ボディバランス60 細木	卓球 フリータイム  ご自由にどうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております	12:15~13:15 ボディコンバット60 山田	12:15~13:15 ボディバランス60 久保	12:15~13:15 ZUMBA 杉浦		12:30~13:15 レスミルストーン45 細木		
12:30	12:15~13:00 サーキットエアロ 杉浦	12:15~13:00 バレエストレッチ 安藤			13:30~13:45 CXWORXテック 久保 定員30名					
13:00		13:15~14:15 はじめてバレエ 安藤			13:50~14:20 CXWORX 久保 定員30名		13:30~14:30 ボディステップ60 杉浦			13:30~14:15 ボディバランス45FX 細木
13:30										
14:00										
14:30		14:30~14:45 ボディジャムテック 諏訪								
15:00	14:30~15:45 ステップアップバレエ 安藤	14:50~15:50 ボディジャム60 諏訪				14:45~15:30 サーキットエアロ 杉浦			14:30~15:30 フラダンス 小出	
15:30										
16:00										
16:30										
17:00		17:00~17:45 はじめてステップ 内山	16:30~17:30 ダンススクール 入門(4才~) 中嶋	キッズダンス 見学・体験受付中 中嶋先生						
17:30			17:45~18:45 ダンススクール 初級(4才~) 中嶋							
18:00		18:00~19:00 歩くシェイプ アップエアロ 内山								
18:30	18:30~19:15 シバム 清水									
19:00		19:15~20:00 Balletone 内山			18:45~19:30 楽しい卓球教室 児玉	18:30~19:15 シバム45 内山		18:30~19:15 ボディバンプ45 久保 定員45名		
19:30	19:35~20:20 ZUMBA 清水	19:30~20:15 Balletone 酒井								
20:00					19:15~19:45 CXWORX 久保 定員30名	19:30~20:30 歩くシェイプアップエアロ 内山	19:35~20:35 ヴィンヤサヨガ KANA	19:30~20:30 ボディコンバット60 山田	19:30~20:30 Balletone 酒井	
20:30					20:00~21:00 ボディステップ60 高橋					
21:00	20:35~21:20 ボディバンプ45 山田 定員45名	20:30~21:30 ボディバランス60 酒井				20:45~21:45 ボディアタック60 高橋	20:50~21:20 リラックスヨガ KANA	20:45~21:45 ボディバランス60 酒井		
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										

←レッスンの構成上、身体に優しい方法です。 ※ヨガレッチ限定

**NEW!** 今月の新しいプログラム  
 初心者向けプログラム  
 有料プログラム  
 レスミルズプログラム

※プログラムは、時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。尚、最新スケジュールがスマートフォンからでも確認できます。



<卓球タイム>卓球台・ラケット・ボール無料レンタル出来ます!! ご利用の方はフロントまでお申し付けください!

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。