JOY FIT® イオン県央 スタジオスケジュール 3月

LINE公式アカウント
最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram
最新情報はInstagramで！

MON

スタジオ

- 3/4-18 姿勢改善ストレッチポール
- 3/11-25 筋膜リリース
- 10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿
- 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿
- 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO
- 13:20-14:00 ゆっくりエアロ 大野
- 16:20-18:10 アルピレックス チアリーダーズ
- 18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷
- 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷

ホットスタジオ

- NEW 9:00-9:30 姿勢改善ストレッチポール/筋膜リリース
- 9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤
- 10:50-11:40 ピラティス MIHO
- 12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～プリーピクス～ 笠原
- 14:20-15:10 ヨガレッチ 大野
- 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム（ホットスタジオ会員限定） 自由にご利用ください
- 19:00-19:50 リラックスヨガ 中村
- 20:10-21:00 パワーヨガ 中村

TUE

スタジオ

- 9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿
- 10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿
- NEW 11:20-12:05 ボディバンプ 山田 定員 30名
- 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦
- 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦
- 14:30-15:00 ボディステップ 杉浦 定員 30名
- 16:20-19:10 アルピレックス チアリーダーズ
- NEW 19:30-20:15 ボディコンバット 古城
- NEW 20:35-21:20 シバム 古城

ホットスタジオ

- 9:30-10:00 寝たまんまアロマヨガ 山口
- 10:20-11:10 インテグラルヨガ 山口
- 11:30-12:10 アロマヨガ 山口
- NEW 12:30-13:00 ホットヒートトレーニング 山田
- 13:20-14:10 ハタヨガ 小林
- 14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林
- 18:40-19:20 やさしいヨガ あい
- 19:40-20:30 太陽のヨガ あい

WED

スタジオ

- 9:00-9:50 はじめて太極拳 田中
- 10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋
- 11:15-11:45 UBOUND 池嶋 定員 30名
- 12:20-13:10 フラダンス 小出
- 13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷
- 14:40-15:25 ステップ 坪谷 定員 30名
- 18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉
- NEW 19:40-20:25 ボディバンプ 山田
- NEW 20:45-21:15 ボディアタック 山田

ホットスタジオ

- 9:00-9:50 骨盤体操 池嶋
- 10:10-11:40 ホットスタジオ フリータイム（ホットスタジオ会員限定）
- 12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:00-13:40 リラックスヨガ 中村
- 14:00-14:40 ハタヨガ 中村
- 19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島
- 19:50-20:20 ヒーリングヨガ 高島

THU

スタジオ

- 9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋
- NEW 10:40-11:25 ボディコンバット 古城
- NEW 11:45-12:30 シバム 古城
- 13:00-13:40 バレエ初中級(バー) 門山 定員 25名
- 14:00-14:50 バレエ初中級(センター) 門山
- 15:10-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム（ホットスタジオ会員限定） 自由にご利用ください
- 20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿

ホットスタジオ

- 9:30-10:10 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤
- 10:30-11:10 リラックスヨガ 中村
- 11:30-12:20 パワーヨガ 中村
- NEW 13:00-13:40 ビギナーズフロー RITSU
- 14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ～プリーピクス～ 笠原
- 18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 20:00-20:40 フローヨガ 高島

FRI

スタジオ

- 9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中
- 10:30-11:00 ボディバランス 細木
- 11:20-12:10 らくドキエアロ 細木
- 13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野
- 14:30-15:20 ヨガレッチ 大野
- 16:30-17:30 キッズスクール 空手（幼児）
- 17:30-18:30 空手(小学生) 本間
- 18:50-19:30 ZUMBA 杉浦
- 19:50-20:20 ボディステップ 杉浦 定員 30名
- NEW 20:40-21:25 ボディコンバット 山田

ホットスタジオ

- 9:30-10:00 モーニングヨガ 高島
- 10:20-11:00 ベーシックヨガ RITSU
- 11:20-12:00 アシュタンガヨガ RITSU
- 12:20-13:10 疲せやすい体づくりヨガ あい
- 13:30-14:10 太陽礼拝ヨガ 山口
- 14:30-15:00 アロマヨガ 山口
- 15:30-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム（ホットスタジオ会員限定） 自由にご利用ください
- 19:45-20:15 姿勢改善ストレッチポール 山田 定員 18名
- NEW 20:40-21:30 adidas yoga 杉浦

SAT

スタジオ

- 9:00-9:45 キッズスクール バレエ 門山
- 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦
- 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦
- 12:20-12:50 UBOUND/コンビネーションエアロ 杉浦
- 13:30-14:20 クラシックバレエ初級(バー) MIHO
- 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO
- 16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)
- 17:45-18:45 ダンス(初級) 中嶋

ホットスタジオ

- 3/2-16-30 ヨガのためのプレワーク
- 3/9-23 ゆったり骨盤股関節ほぐし
- 10:10-10:50 ヨガのためのプレワーク/ゆったり骨盤股関節ほぐし RITSU / あい
- 3/2-16-30 はじめてアシュタンガヨガ
- 3/9-23 疲せやすい体づくりヨガ
- 11:10-12:00 はじめてアシュタンガヨガ/疲せやすい体づくりヨガ RITSU / あい
- 12:20-13:10 ピラティス MIHO
- 3/2-16-30 UBOUND
- 3/9-23 コンビネーションエアロ
- 13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ
- 14:40-15:25 リラックスヨガ ミカ

SUN

スタジオ

- 9:30-10:20 モーニングエアロ 細木
- 10:45-11:30 ボディバランス 細木
- NEW 11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木
- 12:45-13:30 ボディアタック/ボディコンバット 山田
- 3/3-17-31 ボディコンバット
- 3/10-24 ボディアタック
- 13:50-14:20 ボディバンプ 山田 定員 30名
- ＼3月3日限定／ 能登半島復興支援 チャリティーイベント 15:30-16:30 ボディアタック 陸王トレーナー
- 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名
- 18:00-18:50 歩くシェイプアップエアロ 内山
- 19:10-19:50 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山
- 20:10-20:40 MEGADANZ 池嶋
- 21:00-21:30 UBOUND 池嶋 定員 30名

ホットスタジオ

- 3/3-24-31 ベルビスヒーリング
- 3/10-17 モーニングヨガplus
- 9:30-10:10 ベルビスヒーリング/モーニングヨガplus 葛綿/高島
- 10:30-11:10 寝ころび整体体操/ヒーリングヨガ 葛綿 / 高島 定員 18名
- NEW 3/3-24-31 寝ころび整体体操
- 3/10-17 ヒーリングヨガ
- 12:00-16:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム（ホットスタジオ会員限定） 自由にご利用ください

レズミルズジャパンより陸王トレーナーをお呼びしてボディアタック60分マスタークラスを実施します！詳細は館内掲示、SNSでご確認ください

陸王トレーナー

注意事項

※ホットスタジオプログラム・定員制プログラムの参加には「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
※ホットスタジオプログラムの参加にはヨガマットをご持参ください。フロントにて有料レンタルもご準備しています。
※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

エアロビクス / ヨガ ピラティス / ダンス
健康づくり / 店長のオススメ / こども教室
イベント / フリータイム / 有料クラス

運動目安

初心者向け / 脂肪燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。

今月のおすすめレッスン

ホットヒートトレーニング

ホットスタジオで行う自重トレーニングです
引き締まった身体を楽しく作っていきましょう！
回数や強度を自分で選べるので老若男女問わずおすすめです☆彡