JOY FIT イオン県央 スタジオスケジュール 4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
- 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 アルビレックス チアリーダーズ SCHOOL
- 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
- 4/1・15・29 姿勢改善ストレッチポール
- 4/8・22 筋膜リリース
- 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 ～ブリーピクス～ 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
- 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 アルビレックス チアリーダーズ SCHOOL
- 19:30-20:15 ボディコンバット 古城
- 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
- 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
- 19:40-20:25 ボディバンプ 山田 定員 30名
- 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
- 10:10-10:50 NEW コアトレヨガ 山本
- 11:10-11:40 NEW リラックスヨガ 山本
- 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

NEW インストラクター

山本インストラクター
水曜日と日曜日にヨガのレッスンを担当いたします
はじめての方でもお気軽にご参加ください！

THU

スタジオ
- 9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋
- 10:40-11:25 ボディコンバット 古城
- 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
- 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
- 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 ～ブリーピクス～ 笠原
- 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
- 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
- 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 痩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
- 15:30-18:00 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
- 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
- 4/6・20 UBOUND 4/13・27 コンビネーションエアロ
- 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
- 4/6・20 ヨガのためのプレワーク 4/13・27 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
- 4/6・20 はじめてアシュタンガヨガ 4/13・27 痩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/痩せやすい体づくりヨガ RITSU / あい
- 12:20-13:10 ピラティス MIHO
- 13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ
- 14:35-15:20 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
- 11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木
- 12:40-13:00 NEW ボディコンバット練習クラス
- 13:15-14:00 ボディコンバット 山田
- 14:20-15:05 ボディバンプ/定員30名 ボディアタック 山田
- 4/14・28 ボディアタック 4/21 ボディバンプ
- 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
- 4/14 モーニングヨガplus 4/21・28 ペルビスヒーリング
- 9:30-10:10 ペルビスヒーリング/モーニングヨガplus 葛綿/高島
- 10:30-11:10 寝ころび整体体操/定員18名 ヒーリングヨガ 葛綿 / 高島
- 4/14 ヒーリングヨガ 4/21・28 寝ころび整体体操
- 11:40-12:20 NEW リラックスヨガ 山本
- 12:40-13:20 NEW コアトレヨガ 山本

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。