

# JOYFIT イオン県央 ゴールデンウィークスタジオスケジュール



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！



最新情報はInstagramで！



TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9:00-9:45 キッズスクール バレエ 門山</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>9:30-10:00 モーニングヨガ 高島</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00-10:45 adidasヨガ 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:10-10:50 ヨガのためのプレワーク RITSU</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>9:30-10:20 モーニングエアロ 細木</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>9:30-10:10 ヘルビスヒーリング 葛綿</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:45-11:30 ボディバランス 細木</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:30-11:10 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>10:30-11:15 ボディバランス 細木</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:20-11:00 ベーシックヨガ RITSU</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:00-12:00 ZUMBA 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:10-12:00 はじめてアシュタンガヨガ RITSU</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:35-12:25 らくドキエアロ 細木</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:20-12:00 アシュタンガヨガ RITSU</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11:40-12:20 リラックスヨガ 山本</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:50-11:40 ピラティス MIHO</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>12:20-13:05 UBOUND 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12:20-13:05 UBOUND 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12:40-13:40 ボディコンバット 長谷川・白井・山田</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12:40-13:20 コアトレヨガ 山本</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12:00-12:50 Balletone ～ソールシネシス～ MIHO</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13:30-14:10 太陽礼拝ヨガ 山口</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13:25-14:25 コンビネーションエアロ 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13:00-13:50 バレエ初級(バー) MIHO</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～ブリービクス～ 笠原</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>14:30-15:20 ヨガレッチ 大野</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14:30-15:00 アロマヨガ 山口</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14:50-15:50 ボディパンブ 石川・山田 定員 30名</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14:00-15:00 ボディステップ 長谷川・足立 定員 30名</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>15:20-16:20 ボディパンブ 足立・山田 定員 30名</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>15:40-16:40 ZUMBA 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>15:40-16:40 ZUMBA 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>16:10-17:10 ボディコンバット 古城・山田</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14:10-15:10 特別バレエクラス (参加費: 1,100円) MIHO</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>15:30-16:30 ダンスエアロ 内山</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>17:00-18:00 ボディステップ 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>17:00-18:00 ボディステップ 杉浦</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>17:30-18:30 ボディアタック 古城・米谷・山田 定員 30名</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>18:00-19:00 歩くシェイプアップ エアロ 内山</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>18:00-19:00 歩くシェイプアップ エアロ 内山</p> </div> </div>				
通常プログラムです			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>19:00-19:50 リラックスヨガ 中村</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>19:15-20:00 Balletone ～ソールシネシス～ 内山</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>19:00-19:50 リラックスヨガ 中村</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>20:10-21:00 パワーヨガ 中村</p> </div> </div>				

みなさまのおかげでJOYFITイオン県央店は15周年を迎えました！  
15周年を記念し特別なレッスンプログラムを開催いたします。  
たくさんのご参加をお待ちしております！



## 注意事項

※ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「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。  
※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	エアロピクス	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
限定レッスン	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。

**期間限定 同伴体験利用**

使い放題の会員様とご同伴で館内のスタジオを除く全てのエリアをご利用いただけます。

利用料金	お一人様1回利用 1,100円(税込)
利用期間	令和6年4月20日から 令和6年5月10日まで