



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
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	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
9:00													
9:30	9:00-9:30 週替わりレッスン スタッフ			9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋					9:00-9:45 キッズスクール バレエ 門山			
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:30-10:10 心身楽らく骨ピエクスサイズ 葛綿	9:30-10:00 寝たまんまアロマヨガ 山口	10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 コアトレヨガ 山本	9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	9:30-10:10 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:15-10:05 イキキ太極拳 田中	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島			9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
10:30		10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 インテグラルヨガ 山口					10:30-11:00 ボディバランス 細木	10:20-11:00 ベーシックヨガ RITSU			10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	11:20-12:05 ボディパンプ 山田	11:30-12:10 アロマヨガ 山口	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	11:10-11:40 リラックスヨガ 山本	10:40-11:25 ボディコンバット 古城	10:30-11:10 リラックスヨガ 中村	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:20-12:00 アシュタンガヨガ RITSU			10:45-11:30 ボディバランス 細木	10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
11:30		12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿	12:20-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:00 ホットヒートトレーニング 山田	11:45-12:30 週替わりレッスン 古城 ※詳細はHP・館内・LINE	11:30-12:20 パワーヨガ 中村			11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE	11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラックスヨガ 山本
12:00		12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:00 ホットヒートトレーニング 山田	12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿	12:20-13:10 フラダンス 小出			13:00-13:40 バレエ初級(バー) 門山	13:00-13:40 ビギナーズフロー RITSU			12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO
12:30		13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	13:00-13:40 リラックスヨガ 中村	13:00-13:40 リラックスヨガ 中村			13:30-14:10 ゆるくエアロ 大野	13:30-14:10 太陽礼拝ヨガ 山口			12:40-13:25 7月:ボディアタック 8月:ボディコンバット 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
13:00		14:30-15:00 ボディステップ 杉浦	14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	14:00-14:40 ハタヨガ 中村			14:00-14:50 バレエ初級(センター) 門山	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ～プリービクス～ 笠原			13:45-14:30 週替わりレッスン 山田 ※詳細はHP・館内・LINE	
13:30		14:40-15:25 ステップ 坪谷		14:40-15:25 ステップ 坪谷									
14:00		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)		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)									
14:30		16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ										
15:00		18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:00-19:50 リラックスヨガ 中村	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島								
15:30		20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 パワーヨガ 中村	19:40-20:25 ボディパンプ 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島								
16:00				19:30-20:15 ボディコンバット 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい								
16:30				20:35-21:20 週替わりレッスン 古城 ※詳細はHP・館内・LINE									
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

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	子ども教室
	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。

今日楽しいと、明日嬉しい。

JOYFIT®

ご紹介キャンペーン実施中

7月 週替りプログラム

毎週月曜日 9:00~9:30

担当：スタッフ

7月1日	筋膜リリース	7月8日	ストレッチポール
7月15日	筋膜リリース	7月22日	ストレッチポール
7月29日	筋膜リリース		

毎週火曜日 20:35~21:20

担当：古城

7月2日	シバム	7月9日	レズミルズダンス
7月16日	シバム	7月23日	レズミルズダンス
7月30日	シバム		

毎週木曜日 11:45~12:30

担当：古城

7月4日	シバム	7月11日	ボディアタック(代行:山田)
7月18日	シバム	7月25日	レズミルズダンス

毎週土曜日 10:10~10:50

担当：RITSU/あい

7月6日	休講	7月13日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
7月20日	ヨガのためのプレワーク RITSU	7月27日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい

毎週土曜日 11:10~12:00

担当：RITSU/あい

7月6日	休講	7月13日	痩せやすい体づくりヨガ あい
7月20日	はじめまして アシュタンガヨガ RITSU	7月27日	痩せやすい体づくりヨガ あい

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

JOYFIT®

7月 週替りプログラム

毎週土曜日 12:20~13:05

担当：杉浦

7月6日	コンビネーションエアロ	7月13日	UBOUND
7月20日	コンビネーションエアロ	7月27日	UBOUND

毎週日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

7月7日	休館日	7月14日	モーニングヨガPLUS 高島
7月21日	ペルビスヒーリング 葛綿	7月28日	モーニングヨガPLUS 高島

毎週日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

7月7日	休館日	7月14日	ヒーリングヨガ 高島
7月21日	寝ころび整体体操 葛綿	7月28日	ヒーリングヨガ 高島

毎週日曜日 13:45~14:30

担当：山田

7月7日	休館日	7月14日	ボディパンプ
7月21日	ボディコンバット	7月28日	ボディパンプ

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。