JOYFIT イオン県央　お盆スタジオスケジュール

LINE公式アカウント
最新スケジュール・代行はLINEで!!

Instagram
最新情報はInstagramで!!

8/10(土)

メインスタジオ
- 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦
- 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦
- 12:20-13:05 UBOUND 杉浦 定員 30名
- 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
- 10:10-10:50 ヨガブレワーク RITSU
- 11:10-12:50 はじめてアシュタンガヨガ RITSU
- 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

8/11(日)

メインスタジオ
- 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
- 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

ホットスタジオ
- 9:30-10:10 寝ころび整体体操 葛綿
- 10:30-11:10 ペルビスヒーリング 葛綿
- 11:40-12:20 リラックスヨガ 山本
- 12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
- 17:00-17:40 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿
- 18:00-18:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名

8/12(月)

メインスタジオ
- 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
- 13:20-14:00 ゆっくりエアロ 大野
- 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
- 10:00-10:30 筋膜リリース
- 9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤
- 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 ～ブリービクス～ 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

8/13(火)

メインスタジオ
- ＼お盆プログラム限定／ 10:00-10:40 アロマヨガ 山口
- ＼お盆プログラム限定／ 11:00-12:00 インテグラルヨガ 山口
- ＼お盆プログラム限定／ 12:30-13:30 ZUMBA 杉浦
- 14:00-14:45 ボディステップ 杉浦 定員 30名

ホットスタジオ
- 10:00-15:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ員様限定) ご自由にご利用ください

短縮営業

8/14(水)

メインスタジオ
- ＼お盆プログラム限定／ 10:00-10:40 ローインパクトエアロ 細木
- 11:00-11:45 ボディバランス 細木
- 12:05-12:50 ボディアタック 山田
- 13:10-13:55 ボディパンプ 山田

ホットスタジオ
- 10:10-10:50 コアトレヨガ 山本
- 11:10-11:40 リラックスヨガ 山本
- 13:00-13:40 リラックスヨガ 中村
- 14:00-14:40 ハタヨガ 中村

短縮営業

8/15(木)

メインスタジオ
- 10:40-11:25 ボディコンバット 古城
- 11:45-12:30 レズミルズダンス 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

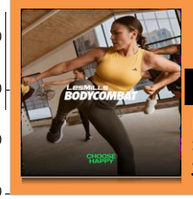
ホットスタジオ
- 9:30-10:10 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤
- 10:30-11:10 リラックスヨガ 中村
- 11:30-12:20 パワーヨガ 中村
- 14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ～ブリービクス～ 笠原
- 15:10-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください

8/16(金)

メインスタジオ
- 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 定員 30名
- 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
- 19:15-20:00 ボディコンバット 山田
- ＼お盆プログラム限定／ 20:20-21:20 ボディパンプ 山田

ホットスタジオ
- 9:30-10:00 モーニングヨガ 髙島
- 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 定員 18名
- 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
- 18:30-19:00 姿勢改善 ストレッチポール

短縮営業



JOYFIT Fes.2024
in三条市体育文化会館
（たいぶん）
9.23 月祝
レズミルズ公認イベントを開催！
コンバットの他、SH'BAM、ボディアタックも！
三条市「たいぶん」で盛り上がろう！

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。
- ※ホットスタジオのプログラム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。