



最新のスケジュール・代行・休講はLINE!

最新情報はInstagram!

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 NEW 9月: ストレッチボール 10月: 脂肪リリース				9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池崎			9:15-10:05 イキキ太極拳 田中		9:00-9:45 キッズスクール ハレエ 門山			
9:30-10:00 心療系らく背ナビエクササイズ 藤橋	9:30-10:00 寝たまんまヨガ 山本			10:10-10:55 MEGADANZ 池崎	10:10-10:50 コアトレヨガ 山本	9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	9:30-10:10 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島		10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 酒粕わリレッシン 高島	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 酒粕わリレッシン 高島
10:00-10:30 スマイルエアロ 藤橋	10:20-11:10 ベシクヨガ 山本			11:15-11:45 UBOUND 池崎	11:10-11:40 リラクソヨガ 山本	10:40-11:25 ボディコンバット 古城	10:30-11:10 リラクソヨガ 中村	10:20-11:00 ベシクヨガ RITSU		11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 酒粕わリレッシン RITSU/あい	10:45-11:30 ボディバランス 細木	10:30-11:10 酒粕わリレッシン 高島
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 藤橋	11:20-12:05 ボディパンブ 山田	11:20-12:05 ボディパンブ 山田	11:30-12:10 リラクソヨガ 山本	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:00-12:40 寝ころび整体体操 藤橋	11:45-12:30 NEW 酒粕わリレッシン 古城	11:30-12:20 パワーヨガ 中村	11:20-12:00 アシュタンガヨガ RITSU		12:20-13:05 酒粕わリレッシン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス RITSU/あい	11:50-12:20 トレニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラクソヨガ 山本
12:00-12:50 Balletone ~ソールンシセス~ MIHO	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	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	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:00-13:40 リラクソヨガ 中村	13:00-13:40 パレエ初級(パー) 門山	13:00-13:40 ピキナスフロー RITSU	12:20-13:00 NEW 痩せやすい体づくりヨガ あい		13:30-14:20 クラシックパレエ初級 (パー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	12:40-13:25 酒粕わリレッシン 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
13:00-13:30 NEW 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ~フリービス~ 笠原	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	14:40-15:25 ステップ 坪谷	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ~フリービス~ 笠原	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ~フリービス~ 笠原	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ~フリービス~ 笠原	14:20-15:10 NEW FREE ZUMBA 福田	14:30-15:00 ボディステップ 杉浦	14:40-15:20 クラシックパレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラクソヨガ ミカ	13:45-14:30 ボディアタック 山田	13:45-14:30 コアトレヨガ 山本
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)	16:20-19:10 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	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	19:00-19:30 ベシクヨガ 高島	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)	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)	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	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)	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 寝ころび整体体操 藤橋
16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:30-19:50 リラクソヨガ 中村	19:30-20:15 ボディコンバット 古城	19:40-20:25 ボディパンブ 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	17:30-18:30 空手(小学生)	18:50-19:40 寝ころび整体体操 藤橋	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:45-20:15 NEW FREE 姿勢改善ストレッチボール スタッフ	19:10-19:55 Balletone ~ソールンシセス~ 内山	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	18:00-18:40 寝ころび整体体操 藤橋	19:10-19:55 Balletone ~ソールンシセス~ 内山
20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 パワーヨガ 中村	20:35-21:20 NEW 酒粕わリレッシン 古城	20:45-21:15 ボディアタック 山田	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 藤橋	20:00-20:40 フローヨガ 高島	20:40-21:25 ボディコンバット 山田	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 藤橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	<p>FREE ホットスタジオレッスン「無料体験」開催中!</p> <p>9-10月限定!! 「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます! さらに体験後にホット会員(月1,100円)にお申し込みをいただくと「ヨガマット」をプレゼントいたします!</p> <p>先着 5名様</p>			
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、速やかに退場ください。使用した器具はもと位置へお戻しください。

種類	エアロ ピクス	ヨガ ピクス	ダンス	運動目安
	健康 づくり	店長 オススメ	こども 歓迎	初心者向け 脂肪燃焼向け
	イベント	フリー タイム	有料 クラス	※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、明日嬉しい。

JOY FIT イオン県央

ご紹介キャンペーン実施中

10月 週替りプログラム

毎週火曜日 20:35~21:20 担当：古城

10月 1日	シバム	10月 8日	シバム
10月15日	レズミルズダンス	10月22日	レズミルズダンス
10月29日	レズミルズダンス		

毎週木曜日 11:45~12:30 担当：古城

10月 3日	シバム	10月10日	シバム
10月17日	レズミルズダンス	10月24日	レズミルズダンス
10月31日	レズミルズダンス		

毎週土曜日 10:10~10:50 担当：RITSU/あい

10月 5日	ヨガのためのプレワークRITSU	10月12日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
10月19日	ヨガのためのプレワークRITSU	10月26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

10月 5日	ベーシックヨガRITSU	10月12日	痩せやすい体づくりヨガ あい
10月19日	ベーシックヨガRITSU	10月26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

10月 週替りプログラム

毎週土曜日 12:20~13:05 担当：杉浦

10月 5日	UBOUND	10月12日	コンビネーションエアロ
10月19日	UBOUND	10月26日	コンビネーションエアロ

毎週日曜日 9:30~10:10 担当：葛綿/高島

10月 6日	ペルビスヒーリング 葛綿	10月13日	ペルビスヒーリング 葛綿
10月20日	モーニングヨガPLUS 高島	10月27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

10月 6日	寝ころび整体体操 葛綿	10月13日	寝ころび整体体操 葛綿
10月20日	ヒーリングヨガ 高島	10月27日	ヒーリングヨガ 高島

毎週日曜日 12:40~13:25 担当：山田

10月 6日	ボディパンプ	10月13日	ボディコンバット
10月20日	ボディパンプ	10月27日	ボディコンバット

- ◆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