



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 ※詳細はHP・店内・LINE			9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋			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	9:00-9:45 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 心身楽らく骨太エクササイズ 葛綿	9:30-10:00 寝たまんまヨガ 山本	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 FREE UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	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・店内・LINE	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・店内・LINE
10:30													
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 ベーシックヨガ 山本	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	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・店内・LINE	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・店内・LINE
11:30													
12:00	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	11:20-12:05 ボディパンプ 山田	11:30-12:10 リラックスヨガ 山本	12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿	11:45-12:30 週替わりレッスン 古城	11:30-12:20 パワーヨガ 中村	11:50-12:20 トレニングエアロ 細木	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	12:20-13:00 痩せやすい体づくりヨガ あい	11:40-12:20 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・店内・LINE	11:50-12:20 トレニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラックスヨガ 山本
12:30													
13:00	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:10 ホットヒートトレーニング 山田	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	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:20-13:10 フラダンス 小出	13:00-13:40 パレエ初級(パー) 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	11:40-12:20 リラックスヨガ 山本	11:50-12:20 トレニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラックスヨガ 山本
13:30													
14:00	13:20-14:00 ゆっくりエアロ 大野	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～プリービクス～ 笠原	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	14:00-14:50 パレエ初級(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	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	12:40-13:25 週替わりレッスン 山田	13:30-14:10 クラシックパレエ初級 (パー) MIHO	12:40-13:25 週替わりレッスン 山田
14:30	14:20-15:10 ZUMBA 福田	14:20-15:10 ヨガレッチ 大野	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	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:00-14:50 パレエ初級(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	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	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	13:45-14:30 ボディアタック 山田
15:00													
16:00	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) 自由にご利用ください	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ 自由にご利用ください	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ 自由にご利用ください	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ 自由にご利用ください	15:10-17:30 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	15:10-17:30 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	15:10-17:30 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	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	14:30-19:00 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	14:40-15:20 クラシックパレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ	14:50-15:20 レズミルズダンス 長橋	14:50-15:20 レズミルズダンス 長橋
17:00	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	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	15:10-17:30 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	15:10-17:30 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	15:10-17:30 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	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)	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
18:00	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	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	18:00-18:30 NEW ヘルピスヒーリング 葛綿	18:00-18:30 NEW ヘルピスヒーリング 葛綿	18:00-18:30 NEW ヘルピスヒーリング 葛綿	17:30-18:30 空手(小学生)	17:30-18:30 空手(小学生)	17:45-18:45 ダンス(初級)	17:45-18:45 ダンス(初級)	18:00-18:50 まくシェイプアップ エアロ 内山	18:00-18:50 まくシェイプアップ エアロ 内山
19:00	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	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	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	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	18:55-19:40 NEW ボディコンバット 山田	18:55-19:40 NEW ボディコンバット 山田	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山	19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山
19:30													
20:00	20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 パワーヨガ 中村	19:30-20:15 NEW 週替わりレッスン 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	19:40-20:25 ボディパンプ 山田	19:40-20:25 ボディパンプ 山田	19:40-20:25 ボディパンプ 山田	20:00-20:50 NEW 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:00-20:40 フロアヨガ 高島	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:45-20:15 FREE 姿勢改善ストレッチボール スタッフ	19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山	19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山
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】【整理券配布プログラム】のご参加には「整理券」が必要です。レッスン開始1時間前よりフロントにて配布しています。
- ※ 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。

**種類**

- エアロピクス
- 健康づくり
- イベント
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- フリータイム
- ダンス
- 子ども教室
- 有料クラス

**運動目安**

- 初心者向け
- 脂肪燃焼向け

今日楽しいと、明日嬉しい。

**キッズスクール生徒募集中!**

無料体験開催中!

ご見学もOK!

※無料体験は、体験後にご予約ください。

**FREE** ホットスタジオレッスン「無料体験」開催!

「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にお申込みいただくと

**2カ月分の利用料2,200円(税込)が無料!** ※条件: 3カ月継続

## 12月 週替りプログラム

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
12月 7日	休館日	12月14日	コンビネーションエアロ
12月21日	UBOUND	12月28日	コンビネーションエアロ
日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
12月 1日	ペルビスヒーリング 葛綿	12月 8日	モーニングヨガPLUS 高島
12月15日	ペルビスヒーリング 葛綿	12月22日	モーニングヨガPLUS 高島
12月29日	年末年始プログラム		
日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
12月 1日	寝ころび整体体操 葛綿	12月 8日	ヒーリングヨガ 高島
12月15日	寝ころび整体体操 葛綿	12月22日	ヒーリングヨガ 高島
12月29日	年末年始プログラム		
日曜日 13:40~14:30		担当：葛綿	
12月 1日	美ウォーク	12月 8日	休講
12月15日	美ウォーク	12月22日	休講
12月29日	年末年始プログラム		
日曜日 12:40~13:25		担当：山田	
12月 1日	パンプ	12月 8日	休講
12月15日	コンバット	12月22日	パンプ
12月29日	年末年始プログラム		

- ◆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**

## 12月 週替りプログラム

月曜日 9:00~9:30		担当：スタッフ	
12月 2日	ストレッチポール	12月 9日	筋膜リリース
12月16日	ストレッチポール	12月23日	筋膜リリース
12月30日	年末年始プログラム		
火曜日 19:30~20:15		担当：古城	
12月 3日	シバム	12月10日	シバム
12月17日	シバム	12月24日	シバム
12月31日	短縮営業		
木曜日 11:45~12:30		担当：古城	
12月 5日	シバム	12月12日	シバム
12月19日	シバム	12月26日	シバム
土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
12月 7日	休館日	12月14日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
12月21日	ヨガのためのプレワーク RITSU	11月28日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
12月 7日	休館日	12月15日	痩せやすい体づくりヨガ あい
12月21日	ベーシックヨガ RITSU	12月28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**