



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	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿	9:30-10:00 寝たまんまヨガ 山本	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋	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	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 門山	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	9:30-10:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・店内・LINE
10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	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	10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 コアトレヨガ 山本	10:40-11:25 ボディコンバット 古城	10:30-11:10 リラククスヨガ 中村	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	10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・店内・LINE	10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・店内・LINE
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:50-11:40 ピラティス MIHO	11:20-12:05 ボディパンプ 山田	11:30-12:10 リラククスヨガ 山本	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	11:10-11:40 リラククスヨガ 山本	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	11:20-12:10 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	11:40-12:20 リラククスヨガ 山本	11:40-12:20 リラククスヨガ 山本
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	12:30-13:10 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	12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿	13:00-13:40 バレエ初級(パー) 門山	13:00-13:40 ビギナーズフロー RITSU	12:20-13:00 痩せやすい体づくりヨガ あい	12:20-13:00 ZUMBA 杉浦	12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラククスヨガ 山本
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	13:00-13:40 リラククスヨガ 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	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:10 やさしいヨガ あい	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (パー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	12:40-13:25 週替わりレッスン 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
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	14:00-14:40 ハタヨガ 中村	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 クラシックバレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラククスヨガ ミカ	13:45-14:30 ボディアタック 山田	13:40-14:30 【定期開催】 美ウオーグ 葛綿	13:40-14:30 美ウオーグ 葛綿
16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	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	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	18:00-18:30 ヘルピスヒーリング 葛綿	18:55-19:40 ボディコンバット 山田	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿	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)	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	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 はじめてステップ 内山
18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:00-19:50 リラククスヨガ 中村	19:30-20:15 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	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:00-20:40 フローヨガ 高島	17:30-18:30 空手(小学生)	18:00-18:30 ヘルピスヒーリング 葛綿	18:50-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山	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	18:00-18:50 まくシェイプアップ エアロ 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 ボディコンバット 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	20:45-21:15 ボディアタック 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:50-20:40 フローヨガ 高島	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:45-20:15 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	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
21:00-21:30 レスミルズダンス 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	20:40-21:10 レスミルズダンス 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	20:40-21:10 レスミルズダンス 長橋	20:40-21:10 レスミルズダンス 長橋	20:40-21:10 レスミルズダンス 長橋	20:40-21:10 レスミルズダンス 長橋	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦

**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)が無料に！※条件：3カ月継続

**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
- 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。

**キッズスクール生徒募集中!**

無料体験開催中!

ご見学もOK!

JOYFIT イオン県央

# 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	美ウオーク	12月 8日	休講
12月15日	美ウオーク	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	コンバット
12月15日	パンプ	12月22日	コンバット
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。



# 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。

