

# JOYFIT イオン県央 年末年始特別スタジオスケジュール

LINE公式アカウント  
最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！



Instagram  
最新情報はInstagramで！



	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	
	12/29(日)		12/30(月)		12/31(火)		1/1(水)	
9:00								
9:30	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 寝ころび整体体操 葛綿						
10:00		10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿						
10:30		10:30-11:10 ヘルビスヒーリング 葛綿						
11:00	10:45-11:30 ボディバランス 細木		10:40-11:40 ZUMBA 杉浦	10:00-10:30 寝たまんまヨガ 山本				
11:30		10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿						
12:00	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	12:00-12:40 サーキットエアロ 杉浦	10:50-11:40 ベーシックヨガ 山本	10:00-10:50 ファンエアロ 池嶋	10:20-11:00 筋膜リリース 伊藤	10:10-10:50 ヨガのプレワーク RITSU	
12:30		12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO						
13:00	12:40-13:25 ボディパンプ 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本	13:00-13:45 ボディステップ 杉浦					
13:30		13:10-14:10 最後の「シバム」 古城						
14:00	13:45-14:30 ボディアタック 山田	13:40-14:30 美ウォーク ～まぐためのコンディショニング～ 葛綿	13:30-16:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム					
14:30								
15:00	14:50-15:20 レズミルズダンス 長橋							
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

休館日

【12月30(月)-31(火)、1月2日(木)-3日(金)の短縮営業について】  
館内すべてのエリアを9時～17時までご利用いただけます。

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、スタジオでも、みんなでスポーツクラブを楽しもう。

同伴体験利用  
利用料金 1,100円(税込) 利用期間 2024.12.21(土)～2025.1.13(祝月)

**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。  
※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の位置へお戻しください。

- 種類**
- エアロビクス
  - 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
  - こども教室
  - 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。

**ホットスタジオ**  
「無料体験」レッスン

「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます！