



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										9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西	9:10-9:40 LES MILLS PILATES 伊藤	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・館内・LINE
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿	9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA	10:10-10:55 MEGADANZ 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	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・館内・LINE	10:40-11:25 BODYBALANCE 細木	10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
10:30													
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:50-11:40 ピラティス MIHO	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	10:40-11:25 BODYCOMBAT 米谷	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA	10:30-11:00 BODYBALANCE 細木	10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい	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・館内・LINE	11:45-12:15 週替わりレッスン 細木	11:30-12:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・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 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	11:30-12:10 ディープリラクソヨガ TAYA	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	11:30-12:20 パワーヨガ TAYA	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE	12:40-13:25 BODYJAM 米谷	12:30-13:00 リラクソヨガ ミカ
12:30													
13:00	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	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:00 ストレッチボール 笹岡	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 バレエ初級(バー) 坂西	13:00-13:40 ビギナースフロア RITSU	12:30-13:10 体幹トレーニング& ストレッチボール 難波	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	13:20-13:10 ピラティス MIHO	13:45-14:30 BODYATTACK 米谷	13:20-13:00 リラクソヨガ ミカ
13:30													
14:00	14:20-15:10 ZUMBA 福田 整理券配布	14:20-15:10 ヨガレッチ 大野	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 整理券配布	14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西	14:00-14:50 プリービクスストレッチ 笠原	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:10 ヒートトレーニング& ストレッチ 難波	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	13:45-14:30 BODYATTACK 米谷	13:20-14:10 【定期開催】 13:20-14:10 美ウオーグ ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿 ※詳細はHP・館内・LINE
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00	16:20-18:10 アルビレックス チアリーダーズ	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 チアリーダーズ										
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷 整理券配布	19:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	19:30-20:15 LES MILLS DANCE 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	18:00-18:30 ヘルビスヒーリング 葛綿	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦 整理券配布	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)	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
19:30													
20:00	20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布		19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名	19:50-20:20 BODYSTEP 杉浦 定員 30名	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(中級)		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 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。	



9月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
9月7日	休館日	9月14日	モーニングヨガPLUS 高島
9月21日	ペルビスヒーリング 葛綿	9月28日	モーニングヨガPLUS 高島

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
9月7日	休館日	9月14日	ヒーリングヨガ 高島
9月21日	寝ころび整体体操 葛綿	9月28日	ヒーリングヨガ 高島

日曜日 13:20~14:10		担当：葛綿	
9月7日	休館日	9月14日	休講
9月21日	美ウォーク	9月28日	休講

日曜日 11:50~12:20		担当：細木	
9月7日	休館日	9月14日	トレーニングエアロ
9月21日	筋コンディショニング	9月28日	トレーニングエアロ

- ◆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

9月 週替りプログラム

月曜日 9:00~9:30		担当：スタッフ	
9月1日	ストレッチポール	9月8日	筋膜リリース
9月15日	ストレッチポール	9月22日	筋膜リリース
9月29日	ストレッチポール		

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
9月6日	姿勢改善ストレッチ RITSU	9月13日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
9月20日	姿勢改善ストレッチ RITSU	9月27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	
9月6日	ベーシックヨガ RITSU	9月13日	痩せやすい体づくりヨガ あい
9月20日	ベーシックヨガ RITSU	9月27日	痩せやすい体づくりヨガ あい

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
9月6日	UBOUND	9月13日	コンビネーションエアロ
9月20日	UBOUND	9月27日	コンビネーションエアロ

- ◆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