

JOYFIT® イオン県央 お盆特別スタジオスケジュール



8/9 (土)		8/10 (日)		8/11 (月)		8/12 (火)		8/13(水)		8/14(木)		8/15(金)	
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	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	ホットスタジオ
9:00													
:30	9:10-9:40 LESMILLS PILATES 伊藤	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 ベルビスヒーリング 葛綿			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					9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中	9:20-10:10 身体の基礎を知るクラス あい
10:00	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:00-10:30 ストレッチボール 伊藤	10:30-11:10 寝ころび整体体操 葛綿	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿		10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	10:15-11:00 UBOUND 星野&池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	10:00-10:50 骨盤体操 池嶋	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA	10:30-11:30 BODYBALANCE 細木	10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい
:30		10:40-11:40 BODYBALANCE 細木	11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ	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 BODYPUMP 笹岡	11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA	11:20-12:20 MEGADANZ 池嶋	11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ	11:10-12:00 ファンエアロ 池嶋	11:30-12:20 パワーヨガ TAYA	11:50-12:40 らくドキエアロ 細木	11:30-12:10 やさしいヨガ あい
11:00	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦												
:30	12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ	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 ストレッチボール 笹岡						
12:00	整理券配布												
:30	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	13:20-14:10 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿	13:20-14:00 筋トレ&ストレッチ 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	12:30-18:00 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) 自由にご利用ください			12:40-13:30 プリービクスストレッチ 笠原			
13:00	※詳細はHP・館内・LINE	12:40-13:25 BODYJAM 米谷	13:45-14:30 BODYATTACK 米谷										
:30	14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ		14:20-15:10 ZUMBA 福田	14:20-15:10 ヨガレッチ 大野	14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦							
14:00				整理券配布		定員 30名							
:30													
15:00													
:30													
16:00													
:30													
17:00	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	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:00-19:50 ヴィンヤサフローヨガ SAE	18:40-19:20 やさしいヨガ あい						16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	
:30	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)	定員 30名		整理券配布								17:30-18:30 空手(小学生)	
18:00												本間	
:30													
19:00	18:50-19:50 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		20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 リラクゼーションヨガ SAE	19:30-20:15 LES Mills DANCE 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい					18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	
:30												整理券配布	
20:00												19:50-20:20 BODYSTEP 杉浦	
:30												定員 30名	
21:00												20:40-21:25 BODYJAM 米谷	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦
:30												整理券配布	
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
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。

ビジター利用



利用料金
お一人様1回ご利用
1,100円(税込)

利用期間
2025.8.1(金)～
2025.8.24(日)

※スタジオプログラムには一部対象外のレッスンがございます

短縮営業

短縮営業