



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													
10:00													
10:30													
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
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													

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。	



10月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
10月5日	ペルビスヒーリング 葛綿	10月12日	モーニングヨガPLUS 高島
10月19日	ペルビスヒーリング 葛綿	10月26日	モーニングヨガPLUS 高島

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
10月5日	寝ころび整体体操 葛綿	10月12日	ヒーリングヨガ 高島
10月19日	寝ころび整体体操 葛綿	10月26日	ヒーリングヨガ 高島

日曜日 13:20~14:10		担当：葛綿	
10月5日	美ウォーク	10月12日	休講
10月19日	美ウォーク	10月26日	休講

日曜日 11:50~12:20		担当：細木	
10月5日	筋コンディショニング	10月12日	トレーニングエアロ
10月19日	筋コンディショニング	10月26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

10月 週替りプログラム

月曜日 9:00~9:30		担当：スタッフ	
10月6日	ストレッチポール	10月13日	筋膜リリース
10月20日	ストレッチポール	10月27日	筋膜リリース

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
10月4日	姿勢改善ストレッチ RITSU	10月11日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
10月18日	姿勢改善ストレッチ RITSU	10月25日	アロマビギナーズヨガ TAYA

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
10月4日	ベーシックヨガ RITSU	10月11日	痩せやすい体づくりヨガ あい
10月18日	ベーシックヨガ RITSU	10月25日	フローヨガ TAYA

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
10月4日	UBOUND	10月11日	コンビネーションエアロ
10月18日	UBOUND	10月25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