



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										9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西			
9:30	9:00-9:30 週替わりレッスン ※詳細はHP・館内・LINE	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	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋		9:00-9:40 NEW UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島			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		10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	10:00-10:30 NEW LESMILLS PILATES 伊藤	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	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		
10:30		10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 フローヨガ TAYA				10:40-11:25 NEW UBOUND 池嶋	10:50-11:30 NEW ベーシックヨガ TAYA	10:30-11:10 BODYBALANCE 細木			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
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	11:20-12:05 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	11:15-11:45 NEW HIITエアロビクス 池嶋	11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ		11:45-12:30 NEW BODYCOMBAT 米谷	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	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 整理券配布	11:10-12:00 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE		
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	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	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			12:30-13:10 体幹トレーニング& ストレッチボール 難波		12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	11:45-12:15 週替わりレッスン 細木	11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ
13:00		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	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 バレエ初中級(バー) 坂西	13:00-13:40 ビギナースフロア RITSU	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	12:40-13:25 BODYJAM 米谷	12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ
13:30	14:20-15:10 NEW ZUMBA 福田	14:20-15:10 ヨガレッチ 大野	14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名	14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	14:00-14:50 バレエ初中級(センター) 坂西	14:00-14:50 プリービクスストレッチ 笠原			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	13:45-14:30 BODYATTACK 米谷	13:20-14:10 【定期開催】 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿
14:00				14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名									
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30	16:20-18:10 アルビレックス チアリーダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ					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	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	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	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 定員 30名	
17:00								17:30-18:30 空手(小学生)		17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)			
17:30								本間		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)			
18:00					18:00-18:30 NEW LESMILLS PILATES 伊藤	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	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				18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	
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	19:30-20:15 LESMILLSDANCE 古城	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	18:55-19:40 NEW BODYCOMBAT 米谷	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			19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山
19:30										20:40-21:30 adidas yoga 杉浦			
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	20:35-21:20 NEW BODYCOMBAT 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島		20:00-20:50 NEW 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:00-20:40 フローヨガ 高島					
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。自律神経が
みだれやすい時期
スタジオ参加で
新陳代謝を
高めよう！無料体験&
体感レッスン
受付中

11月 週替りプログラム

月曜日 9:00～9:30

担当：スタッフ

11月3日	ストレッチポール	11月10日	筋膜リリース
11月17日	ストレッチポール	11月24日	筋膜リリース

土曜日 10:10～10:50

担当：RITSU/あい

11月1日	姿勢改善ストレッチ RITSU	11月8日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
11月15日	姿勢改善ストレッチ RITSU	11月22日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
11月29日	姿勢改善ストレッチ RITSU		

土曜日 11:10～12:00

担当：RITSU/あい

11月1日	ベーシックヨガ RITSU	11月8日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
11月15日	ベーシックヨガ RITSU	11月22日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
11月29日	ベーシックヨガ RITSU		

土曜日 12:20～13:05

担当：杉浦

11月1日	UBOUND	11月8日	コンビネーションエアロ
11月15日	UBOUND	11月22日	コンビネーションエアロ
11月29日	UBOUND		

- ◆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®

11月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

11月2日	モーニングヨガPLUS 高島	11月9日	ペルビスヒーリング 葛綿
11月16日	モーニングヨガPLUS 高島	11月23日	ペルビスヒーリング 葛綿
11月30日	モーニングヨガPLUS 高島		

日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

11月2日	ヒーリングヨガ 高島	11月9日	寝ころび整体体操 葛綿
11月16日	ヒーリングヨガ 高島	11月23日	寝ころび整体体操 葛綿
11月30日	ヒーリングヨガ 高島		

日曜日 13:20~14:10

担当：葛綿

11月2日	休講	11月9日	美ウォーク
11月16日	休講	11月23日	美ウォーク
11月30日	休講		

日曜日 11:50~12:20

担当：細木

11月2日	筋コンディショニング	11月9日	トレーニングエアロ
11月16日	筋コンディショニング	11月23日	トレーニングエアロ
11月30日	筋コンディショニング		

- ◆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®