



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	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:30-10:10 心身楽らく育ナビエクササイズ 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	9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	9:00-9:40 NEW 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	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西		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
10:30				10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ		10:00-10:30 NEW LESMILLS PILATES 伊藤	10:30-11:00 BODYBALANCE 細木		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		
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		10:40-11:25 NEW UBOUND 池嶋	10:50-11:30 NEW ベーシックヨガ TAYA	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木		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	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
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 ディープリラクソスヨガ TAYA		11:10-11:40 リラクソスヨガ ミカ	11:45-12:30 NEW BODYCOMBAT 米谷			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 コアトレ美ボディヨガ ミカ
13:00		13:10-14:00 定員 18名	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		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	12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦 ※詳細はHP・館内・LINE	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:40-13:25 BODYJAM 米谷	12:30-13:00 リラクソスヨガ ミカ
13:30	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	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ 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	13:45-14:30 BODYATTACK 米谷	13:20-14:10 【定期開催】 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
14:00	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	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	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	14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラクソスヨガ ミカ		
15:00					14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名								
16:00		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					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						
17:00	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					16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)		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	
18:00								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)		18:00-18:50 まぐシェイプアップ エアロ 内山	
19:00	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	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	18:00-18:30 NEW LESMILLS PILATES 伊藤	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	18:55-19:40 NEW BODYCOMBAT 米谷	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦		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	20:00-20:30 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	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	20:00-20:50 NEW 脂肪燃焼エアロ 葛綿	19:50-20:20 BODYSTEP 杉浦 定員 30名	20:40-21:25 BODYJAM 米谷				
21:00						19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島						
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



## 12月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
12月7日	休館日	12月14日	ペルビスヒーリング 葛綿
12月21日	モーニングヨガPLUS 高島	12月28日	ペルビスヒーリング 葛綿

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
12月7日	休館日	12月14日	寝ころび整体体操 葛綿
12月21日	ヒーリングヨガ 高島	12月28日	寝ころび整体体操 葛綿

日曜日 13:20~14:10		担当：葛綿	
12月7日	休館日	12月14日	美ウォーク
12月21日	休講	12月28日	美ウォーク

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

## 12月 週替りプログラム

月曜日 9:00~9:30		担当：伊藤	
12月1日	ストレッチポール	12月8日	筋膜リリース
12月15日	ストレッチポール	12月22日	筋膜リリース
12月29日	特別プログラム		

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
12月6日	姿勢改善ストレッチ RITSU	12月13日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
12月20日	姿勢改善ストレッチ RITSU	12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	
12月6日	ベーシックヨガ RITSU	12月13日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
12月20日	ベーシックヨガ RITSU	12月27日	痩せやすい身体づくりヨガ あい

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