



イオン県央 スタジオスケジュール

11-12月

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
スタジオ ホットスタジオ 9:00-9:30 遇替わりレッスン ※詳細はHP・館内・LINE	スタジオ ホットスタジオ 9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛縫 伊藤 10:00-10:30 スマイルエアロ 葛縫 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛縫 12:00-12:50 Balletone ~ソルシセシス~ MIHO 13:00-14:00 ゆっくりエアロ 大野 14:00-15:10 ZUMBA 福田 15:00-16:00 アルビレックス チアリーダーズ 16:00-17:00 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 17:00-18:00 アルビレックス チアリーダーズ 18:00-19:00 シェイプアップエアロ 坪谷 19:00-20:00 整理券配布 リラクゼーションヨガ SAE 20:00-21:00 カメカメエアロ 坪谷 21:00-22:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	スタジオ ホットスタジオ 9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛縫 TAYA 10:00-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤 10:50-11:40 スマイルエアロ 葛縫 11:00-11:40 ピラティス MIHO 12:00-12:50 寝ごろび整体体操 葛縫 13:00-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ~ブリービクス~ 笠原 14:00-15:10 ZUMBA 15:00-16:00 BODYSTEP 杉浦 16:00-17:00 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 17:00-18:00 アルビレックス チアリーダーズ 18:00-19:00 楽しい卓球教室 児玉 19:00-20:00 LESMILLSDANCE 古城 20:00-21:00 BODYCOMBAT 古城 21:00-22:00	スタジオ ホットスタジオ 9:00-9:50 はじめて太極拳 田中 9:50-9:50 骨盤体操 池嶋 10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋 10:20-11:10 フローヨガ MIKA 11:20-12:05 BODYPUMP 笹岡 定員 30名 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA 12:00-12:50 Balletone ~ソルシセシス~ MIHO 13:00-14:00 ゆっくりエアロ 大野 14:00-15:10 サーキットエアロ 杉浦 15:00-16:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 16:00-17:00 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 17:00-18:00 アルビレックス チアリーダーズ 18:00-19:00 楽しい卓球教室 児玉 19:00-20:00 LESMILLSDANCE 古城 20:00-21:00 BODYCOMBAT 古城 21:00-22:00	スタジオ ホットスタジオ 9:00-9:40 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤 NEW 9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋 10:00-10:30 LESMILLS PILATES 伊藤 NEW 10:40-11:25 UBOUND 池嶋 定員 30名 NEW 11:15-11:45 HIITエアロピックス 池嶋 11:30-12:10 ベーシックヨガ MIKA 12:00-12:40 寝ごろび整体体操 葛縫 定員 18名 12:30-13:10 フラダンス 小出 13:00-13:40 姿勢改善ストレッチ RITSU 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 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 14:45-15:30 STEPPING 坪谷 15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ 16:00-17:30 キッズスクール 空手 (幼児) 17:30-18:30 空手 (小学生) 本間 18:00-18:30 LESMILLS PILATES 伊藤 NEW 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 19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名 20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛縫 20:50-20:50 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 21:00-22:00	スタジオ ホットスタジオ 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 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦 10:30-11:10 遇替わりレッスン RITSU/あい 10:40-11:25 BODYBALANCE 細木 10:50-11:30 ベーシックヨガ TAYA 11:15-11:45 HIITエアロピックス 池嶋 11:30-12:10 らくドキエアロ 細木 11:45-12:30 BODYCOMBAT 米谷 12:00-12:40 パワーヨガ TAYA 12:30-13:10 ベーシックヨガ MIKA 13:00-13:40 バレエ初級(バー) 坂西 13:30-14:20 バレエ初級(センター) 坂西 14:00-14:50 パリピクストレッチ 笠原 14:30-15:20 ヨガレッチ 大野 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(バー) MIHO 15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ 16:00-17:30 キッズスクール 空手 (幼児) 17:30-18:30 空手 (小学生) 本間 18:00-18:30 ベルビスピーリング 葛縫 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 19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名 20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛縫 20:50-20:50 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 21:00-22:00	スタジオ ホットスタジオ 9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦 10:30-11:10 遇替わりレッスン RITSU/あい 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 12:00-12:40 整理券配布 12:20-13:05 体幹トレーニング&ストレッチボール 難波 13:00-13:40 バレエ初級(バー) 坂西 13:30-14:20 バレエ初級(センター) 坂西 14:00-14:50 パリピクストレッチ 笠原 14:30-15:20 ヨガレッチ 大野 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO 15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ 16:00-17:30 キッズスクール 空手 (幼児) 17:30-18:30 空手 (小学生) 本間 18:00-18:30 ベルビスピーリング 葛縫 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 19:40-20:25 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 20:00-20:50 BODYJAM 米谷 20:40-21:25 adidas yoga 杉浦 21:00-22:00	スタジオ ホットスタジオ 9:30-10:20 モーニングエアロ 細木 10:10-11:00 遇替わりレッスン 葛縫/高島 10:30-11:10 遇替わりレッスン 葛縫/高島 11:20-12:00 BODYBALANCE 細木 12:00-12:40 コアトレーニング ミカ 12:30-13:00 リラクスヨガ MIKA 13:45-14:30 整理券抽選配布 BODYATTACK 米谷 14:00-15:00 【定期開催】 13:20-14:10 美ウォーカー ~歩くためのコンディショニング~ 葛縫 15:00-16:00

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 ピックス	ヨガ ピティス	ダンス
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室	有料 クラス
イベント	フリータイム	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！



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

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。

JOY FIT

◆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。

JOY FIT