

JOYFIT® イオン県央 スタジオスケジュール

1-2月

LINE公式アカウント

Instagram

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	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 朝活！ストレッチ 難波	9:00-9:30 NEW 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋	9:00-9:30 運普わりレッスン 伊藤 ※詳細はHP・館内・LINE	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西	9:00-9:30 モーニングエアロ 細木
10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	10:00-10:30 体感トレーニング&ストレッチボール 難波	10:00-10:30 ベーシックヨガ TAYA	10:00-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:00-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	10:10-11:00 BODY BALANCE 細木	10:00-10:30 運普わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:50-11:40 ピラティス MIHO	11:00-11:40 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	11:00-11:40 フローヨガ TAYA	11:00-11:40 UBOUND 池嶋	10:30-11:00 BODY BALANCE 細木	10:30-11:00 運普わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
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	12:00-12:50 ディーブリラックスヨガ TAYA	12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名	12:00-12:40 BODY COMBAT 米谷	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	11:30-12:10 BODY BALANCE 細木
13:00-14:00 ゆっくりエアロ 大野	13:00-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ~ブリービクス~ 笠原	13:00-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:00-14:10 ハタヨガ 小林	13:00-13:40 姿勢改善ストレッチ RITSU	12:30-13:00 LESMILLS PILATES 伊藤	12:30-13:00 ピラティス MIHO
14:00-15:10 ZUMBA	14:00-15:10 ヨガレッテ 大野	14:00-15:00 BODY STEP 杉浦 定員 30名	14:00-15:10 キャンドルヨガ 小林	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	13:30-14:20 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:15 シェイクアップヨガ ミカ
15:00 福田		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)	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)	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)	14:30-15:20 ヨガレッテ 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)
16:00-18:10 アルビレックス チアリーダーズ	16:00-18:10 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	16:20-18:40 LESMILLS PILATES 伊藤	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	16:30-17:40 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
18:00-19:30 シェイクアップエアロ 坪谷	18:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	17:30-18:30 空手(小学生) 本間	17:30-18:45 キッズスクール ダンス(初級)	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山
19:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	19:00-20:30 ヴィンヤサフローヨガ SAE	19:30-20:15 LESMILLS DANCE 古城	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	19:10-19:40 LESMILLS DANCE 長橋	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級) 中嶋	19:10-19:55 Balletone ~ソールシンセシス~ 内山
20:00-21:00 BODY COMBAT 古城	20:00-21:00 太陽のヨガ あい	20:35-21:20 BODY COMBAT 古城	20:40-20:50 ヒーリングヨガ 高島	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:40-21:25 BODY JAM 米谷	
21:00-22:00		20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:00-20:40 フローヨガ 高島	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	
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	ヨガ	ダンス	運動目安
健康	店長の	こども	有料	
イベント	フリー			

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。



利用期間 2025.12.27(土)~2026.1.12(月)

税込 1,100円
お一人様1回ご利用

PROGRAM INFORMATION

いろいろなプログラムに参加してみよう！

エアロビクス

プログラム名	強度	内容
スマイルエアロ	★	シンプルな動き、ゆっくりなテンポで余分な力身なしの笑顔で行える有酸素運動です。
ゆっくりエアロ	★	シンプルな動きをゆっくり丁寧に行います。はじめての方にもおすすめのクラスです。
らくドキエアロ	★★	らくらく動きながら姿勢改善を行い、心拍数を上げ体力レベルもアップするクラスです。
モーニングエアロ	★★	初心者の方でも動ける基本動作を繰り返し、気持ち良く朝をスタートさせるクラスです。
はじめてステップ	★★	ステップ台を使い簡単な昇降運動を行います。足腰を強くしたい方へおすすめです。
らくらく45	★★	難しい動きの少ないエアロビクスで、足へ負担も少なく気軽に楽しめます。
ステップ	★★	基本的なステップの動きを中心にシンプルなコンビネーションを楽しむクラスです。
ファンエアロ	★★-★★★	楽しい音楽とリズムに合わせて全身でエアロビクスを楽しむクラスです。
脂肪燃焼エアロ	★★★	骨盤・肩甲骨・股関節などを意識することで脂肪燃焼効果を目指す有酸素運動です。
歩くシェイプアップエアロ	★★★	足に負担の少ないローインパクト動作を行い楽しみながら脂肪を燃焼するクラスです。
シェイプアップエアロ	★★★	ローインパクトを中心とした色々な動きを組み合わせた内容で進めていくクラスです。
サーキットエアロ	★★★	簡単な有酸素と筋トレを交互に行い、高い持久力と脂肪燃焼を目指します。
ランランエアロ	★★★	ジョギングを中心に動きを組み合わせ、無理なくハイインパクトエアロを楽しめます。

健康づくり

プログラム名	強度	内容
骨盤整体	★	骨盤周りの筋肉を動かします。使いすぎている筋肉を緩め、使いきれていない筋肉を
寝ころび整体体操	★	呼吸法を利用した全身の骨格と筋肉の調整の為のシンプルなストレッチ体操です。
はじめて太極拳	★	音楽に合わせてゆっくりと動く、中国の健康体操です。
ヨガレッチ	★	簡単なヨガのポーズと呼吸法で、リラックスしながら全身を気持ちよくストレッチします。
ペルビスヒーリング	★	骨盤の弾力と背骨の柔軟性を高めることを目的としたシンプルなストレッチ体操です。
ゆったり骨盤股関節ほぐし	★	座った運動と仰向けの運動で骨盤の調整や股関節のストレッチをして下半身をほぐします。
楽しい卓球教室	★★	卓球の基礎を中心に指導します。はじめてでも安心してご参加ください。
イキイキ太極拳	★★	太極拳のおおらかな動きは日常からかけ離れており、自由になれます。
心身楽らく骨ナビエクササイズ	★★	骨と関節を意識して動かし、バランスの取れた姿みににくい健康的な身体を作る体操です。
呼吸・体幹エクササイズ～ブリービクス～	★★	動きのコツでしなやかで動きやすい体づくりをする「呼吸・体幹・感覚のエクササイズ
尻トレ	★★-★★★	お家でもできる自重トレーニングでお尻の引き締め、ヒップアップを目指すクラスです。

ヨガ・ピラティス

プログラム名	強度	内容
キャンドルヨガ	★	キャンドルを使い、ゆっくりとした呼吸の中でココロとカラダを癒します。
寝たまんまアロマヨガ	★	寝た状態のポーズを中心としたやさしいクラスです。
ベーシックヨガ	★	呼吸とヨガの基本ポーズを中心とした初心者向けのクラスです。
モーニングヨガ	★	1日を気持ちよくスタートできるよう全身を心地よくほぐし、脳や体もすっきりと目覚めさせていくクラスです。
やさしいヨガ	★	ヨガの呼吸を行なながら伸ばしやほぐしをメインに全身をストレッチしていきます。
アロマヨガ	★★	毎月アロマの香りを変え、座位・ねじりのポーズを中心に行なうゆったりとしたクラスです。
インテグラルヨガ	★★	呼吸から始まり、アサナ、瞑想までヨガの要素を幅広く取り入れたクラスです。
ハタヨガ	★★	座位・立位・バランスのポーズと様々なヨガのポーズで体をほぐし、程よく筋力を使っていくクラスです。
リラックスヨガ	★★	心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス感が得られるクラスです。
らくらくヨガ	★★	ヨガの基本ポーズをまとめたクラスです。シンプルなポーズで関節の動きをスムーズにしています。
ヒーリングヨガ	★★	座位のポーズを中心に、ゆっくりと呼吸を感じながら心身の状態を整えていくクラスです。
はじめてアシュタンガヨガ	★★	初心者向けのアシュタンガヨガです。呼吸や動きの順序が決まっていて、流れるように動くクラスです。
ボディメイクヨガ	★★	簡単なヨガのポーズでコアの筋肉を鍛えるクラスです。
シェイプアップヨガ	★★	アクティビティに動きながら代謝を高め、ダイエット効果を促します。

ヨガ・ピラティス

プログラム名	強度	内容
太陽のヨガ	★★★	座位と立位のポーズを組み合わせて行う、アクティブなヨガのクラスです。
痩せやすい体づくりヨガ	★★★	筋力と柔軟性を上げ、全身を引き締めるポーズを行う中級者向けのクラスです。
ピラティス	★★★	全身の筋肉を使い、体のコアを強化し、柔軟性を高めて姿勢改善を行うクラスです。
太陽礼拝ヨガ	★★★★	12個の決められたポーズと呼吸で全身を緩める、ダイナミックな動きのあるクラスです。
adidas yoga	★★★★	アシュタンガヨガに基づいたヨガで筋力アップを促進し、強く美しい体を目指します。
アシュタンガヨガ	★★★★	呼吸や動きの順序が決まっているヨガの呼吸と体を連動させて流れるように動きます。
パワーヨガ	★★★★	深い呼吸とアクティブなポーズでボディメイク効果、メンタル調整効果を高めます。

ダンス

プログラム名	強度	内容
フラダンス	★★	ハワイの音楽に合わせて基本のステップを踏み、上体で曲の内容を表現するクラスです。
バレエ初中級（バー）	★★-★★★	バレエバーを使うクラスです。姿勢が改善され改善され腰痛・膝痛の予防になります。
バレエ初中級（センター）	★★-★★★	様々な動きを行い表現力や音楽性を大切にし芸術として踊る実感を身につけます。
クラシックバレエ	★★★	初めての方も慣れてきた方も自分の課題を見つけてステップアップできるクラスです。
Balletone ソールシンセシス	★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含み、柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
ZUMBA	★★★	陽気なラテン系音楽に合わせて行います。自由でパーティーのような雰囲気です。

レズミルズ

プログラム名	強度	内容
LES MILLS CORE (レズミルズコア)	★★-★★★	強い身体を作る為に欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるクラスです。
BODY PUMP (ボディパンプ)	★★★★★	軽量バーべルを使い、音楽に合わせて動きます。女性にも人気のクラスです！
LES MILLS TONE (レズミルズトーン)	★★-★★★	ワークアウトです。
BODY BALANCE (ボディバランス)	★★★	太極拳・ピラティス・ヨガの動きを組み合わせて行います。ストレスを和らげ身体能力を高めます。
SH'BAM (シバム)	★★★	シンプルな振り付けなのでダンス未経験でもOK！楽しい音楽に合わせて体を自由に動かします。
BODYSTEP (ボディステップ)	★★★★	ステップ台を使った昇降運動です。爽快な音楽に合わせて、引き締まった下半身を作ります。
BODY COMBAT (ボディコンバット)	★★★★	パンチ・キックといった格闘技の動き音楽に合わせて楽しむ、エネルギッシュで爽快な運動です。
BODYATTACK (ボディアタック)	★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエクササイズです。スポーツとトレーニングの動きを組み合わせます。

ラディカル

プログラム名	強度	内容
ME	★★★★	ミニトランポリンを使用します。下半身・お腹の引き締め・体力アップの効果があります。
UBOUND (ユーバウンド)	★★★★	ミニトランポリンを使用します。下半身・お腹の引き締め・体力アップの効果があります。

一つでも当てはまつたら...
ホットスタジオがおすすめ！

お悩み
チェック
診断

ジョイフィットで
カラダリセット！

- 階段をあまり使わない
- 1日の中で座っている事が多い
- 毎食お腹いっぱい食べる
- 最近よくむくむ
- たくさんお酒を飲む
- 何もないところでつまずく事がある

2月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

2月1日 ペルビスヒーリング
葛綿

2月8日

モーニングヨガPLUS
高島

2月15日 ペルビスヒーリング
葛綿

2月22日

モーニングヨガPLUS
高島

日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

2月1日 寝ころび整体体操
葛綿

2月8日

ヒーリングヨガ
高島

2月15日 寝ころび整体体操
葛綿

2月22日

ヒーリングヨガ
高島

日曜日 13:20~14:10

担当：葛綿

2月1日 美ウォーク

2月8日

休講

2月15日 美ウォーク

2月22日

休講

2月 週替りプログラム

木曜日 9:00~9:30

担当：伊藤

2月5日 ストレッチポール

2月12日

筋膜リリース

2月19日 ストレッチポール

2月26日

筋膜リリース

土曜日 10:10~10:50

担当：RITSU/あい

2月7日 休館日

2月14日

ゆったり骨盤股関節ほぐし
あい

2月21日 姿勢改善ストレッチ
RITSU

2月28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

2月7日 休館日

2月14日

痩せやすい身体づくりヨガ
あい

2月21日 ベーシックヨガ
RITSU

2月28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

2月7日 休館日

2月14日

コンビネーションエアロ

2月21日 UBOUND

2月28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

◆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