

## JOYFIT®イオン県央スタジオスケジュール

1-2月



最新のスケジュール・代行・休講は！



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		NEW 9:00-9:30 朝活！ストレッチ 難波		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 選替わりレッスン 伊藤 ※詳細はHP・館内・LINE	NEW 9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中		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 選替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
9:30			NEW 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		9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤		9:30-10:10 モーニングヨガ 高島		10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 選替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE	10:30-11:10 選替わりレッスン 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 体感トレーニング& ストレッチボール 難波		10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ		10:40-11:25 UBOUND 池嶋		10:30-11:00 BODY BALANCE 細木		10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい		10:40-11:25 BODY BALANCE 細木
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		11:15-11:45 HIITエアロピクス 池嶋	11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷		10:50-11:30 ベーシックヨガ TAYA		11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:30-12:10 選替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE	11:30-12:10 選替わりレッスン 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 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA		11:50-12:40 パワーヨガ TAYA		11:30-12:10 やさしいヨガ あい		11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 選替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE	11:30-12:10 選替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
11:30			12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 定員 18名	12:30-13:00 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名	NEW 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 定員 18名		13:00-13:40 バレエ初級(パー) 坂西		12:30-13:00 LESMILLS PILATES 伊藤	12:20-13:05 選替わりレッスン 杉浦 ※詳細はHP・館内・LINE	12:30-13:10 ピラティス MIHO	11:45-12:15 筋コンディショニング 細木 NEW
12:00	12:00-12:50 Ball etone ～ソールシンセシス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿		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	14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西		13:20 - 14:00 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	12:20-13:05 選替わりレッスン 杉浦 ※詳細はHP・館内・LINE	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (パー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ
12:30		13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～フリーピクス～ 笠原		14:30-15:00 BODY STEP 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		14:30-15:20 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	14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ	15:00-15:45 LESMILLS DANCE 長橋 NEW	13:55-14:40 BODY ATTACK 米谷 NEW
13:00	13:20-14:00 ゆっくりリエアロ 大野					14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名							【定期開催】 13:20-14:10 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿 ※詳細はHP・館内・LINE
13:30													
14:00	14:20-15:10 ZUMBA 福田	14:20-15:10 ヨガレッチ 大野											
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00	16:20-18:10 アルビレックス テアリーダーズ 自由にご利用ください	16:20-19:10 アルビレックス テアリーダーズ 自由にご利用ください											
17:30													
18:00													
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													
20:00	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											
20:30													
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	ヨガ	ダンス
	健康	店長の	こども
	イベント	フリー	有料

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。

無料体験  
体験レッスン  
受付中

同伴利用体験

利用期間 2025.12.27(土)～2026.1.12(月)

税込 1,100円  
※大人3名まで利用可

# 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みます

## 健康づくり

プログラム名	強度	内容
骨盤体操	★	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
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
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。
心身楽しく骨ナビエクササイズ	★★	骨と関節を意識して動かし、バランスの取れた歪みにくい健康的な身体を作る体操で
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
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

## 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	★	ヨガの呼吸を行い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きます。
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	★★	アクティブ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で行う、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（ボディバンプ）	★★-★★★★★	軽量バーベルを使い、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）	★★-★★★★★	有酸素運動・筋力トレーニング・骨格トレーニングの3つの要素を和のロイヤルにまと
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動きます。ストレスを和らげ身体能力
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
BODYSTEP（ボディステップ）	★★★	ステップ台を使った昇降運動です。爽やかな音楽に合わせて、引き締まった下半身を作
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、エネルギーで爽快感
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で

## 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。

一つでも当てはまったら...

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づく事がある



## 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

- ◆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**

## 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**