JOY FIT® イオン県央 スタジオスケジュール 5-6月

LINE公式アカウント 最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram 最新情報はInstagramで！

MON

スタジオ
- 10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿
- 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿
- 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO
- 13:10-13:55 LESMILLS DANCE 長橋
- 16:20-18:10 アルビレックス チアリーダーズ SCHOOL
- 18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷 整理券抽選配布
- 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷

ホットスタジオ
- 9:00-9:30 朝活！ストレッチ 難波
- 9:50-10:30 体幹トレーニング＆ストレッチポール 難波
- 10:50-11:40 ピラティス MIHO
- 12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～ブリーピクス～ 笠原
- 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
- 19:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE
- 20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE

TUE

スタジオ
- 9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿
- 10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿
- 11:20-12:05 BODY PUMP 笹岡 定員 30名
- 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦
- 14:30-15:00 BODY STEP 杉浦 定員 30名
- 16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ SCHOOL
- 19:30-20:15 BODY JAM 米谷 整理券抽選配布
- 20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷

ホットスタジオ
- 9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA
- 10:20-11:10 フローヨガ TAYA
- 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA
- 13:20-14:10 ハタヨガ 小林
- 14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林
- 18:40-19:20 やさしいヨガ あい
- 19:40-20:30 太陽のヨガ あい

WED

スタジオ
- 9:00-9:50 はじめて太極拳 田中
- 10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋
- 11:15-11:45 HIITエアロビクス 池嶋
- 12:20-13:10 フラダンス 小出
- 13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷 整理券抽選配布
- 14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名
- 18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉
- 19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名

ホットスタジオ
- 9:00-9:50 骨盤体操 池嶋
- 10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ
- 11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ
- 12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:00-13:40 姿勢改善ストレッチ RITSU
- 14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU
- 19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島
- 19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島
- 20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名

THU

スタジオ
- 9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋 整理券抽選配布
- 10:40-11:25 UBOUND 池嶋 定員 30名
- 11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷
- 13:00-13:40 バレエ初中級(バー) 坂西
- 14:00-14:50 バレエ初中級(センター) 坂西
- 19:10-19:40 BODY COMBAT 米谷
- 20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿

ホットスタジオ
- NEW 10:00-10:40 ベーシックヨガ TAYA
- NEW 11:00-11:50 パワーヨガ TAYA
- NEW 13:00-13:40 ヴィンヤサフローヨガ SAE
- NEW 14:00-14:40 アロマヨガ SAE
- 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
- 18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 20:00-20:40 フローヨガ 高島

FRI

スタジオ
- 9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中
- 10:30-11:00 BODY BALANCE 細木
- 11:20-12:10 らくドキエアロ 細木
- 13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野
- 14:30-15:20 ヨガレッチ 大野
- 16:30-17:30 キッズスクール 空手（幼児） 17:30-18:30 空手(小学生) 本間
- 18:50-19:30 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 19:50-20:20 BODY STEP 杉浦 定員 30名
- 20:40-21:25 LESMILLS DANCE 長橋

ホットスタジオ
- 9:30-10:10 モーニングヨガ 高島
- 10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい
- 11:30-12:10 やさしいヨガ あい
- NEW 12:30-13:00 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名
- 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
- 20:40-21:30 adidas yoga 杉浦

SAT

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
- 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦 ※詳細はHP・館内・LINE
- 13:30-14:20 クラシックバレエ初級(バー) MIHO
- 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO
- 【定期開催】15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO ※詳細は館内掲示
- 16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門) 17:45-18:45 キッズスクール ダンス（初級） 18:50-19:50 キッズスクール ダンス（中級） 中嶋

ホットスタジオ
- 10:10-10:50 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE
- 11:10-12:00 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE
- 12:20-13:10 ピラティス MIHO
- 13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ
- 14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ

SUN

スタジオ
- 9:30-10:20 モーニングエアロ 細木
- 10:40-11:25 BODY BALANCE 細木
- 11:45-12:15 筋コンディショニング 細木
- 12:35-13:20 BODY JAM 米谷 整理券抽選配布
- 13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷
- 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名
- 18:00-18:50 歩くシェイプアップエアロ 内山
- 19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山

ホットスタジオ
- 9:30-10:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
- 10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
- 11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ
- 12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ
- NEW 【定期開催】13:25-14:15 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

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。