



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				9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池崎			9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中	9:30-10:10 モーニングヨガ 高島	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 場西		9:30-10:20 モーニングエアロ 榎木	9:30-10:10 消費わりレッスン 高島/高島
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 高橋	9:30-10:10 心身楽らく背ナビエクササイズ 高橋	9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA	10:10-10:55 MEGADANZ 池崎	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	9:40-10:20 ベーシックヨガ TAYA	10:30-11:00 BODY BALANCE 榎木	10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 消費わりレッスン RITSU/あい	10:40-11:25 BODY BALANCE 榎木	10:30-11:10 消費わりレッスン 高島/高島
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 高橋	10:50-11:40 ピラティス MIHO	10:30-11:00 スマイルエアロ 高橋	11:10-11:45 HIITエアロビクス 池崎	11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池崎	10:40-11:30 パワーヨガ TAYA	11:20-12:10 らくドキエアロ 榎木	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 消費わりレッスン RITSU/あい	11:45-12:15 筋コンディショニング 榎木	11:30-12:10 消費わりレッスン 高島/高島
12:00	12:00-12:50 Balletone ～ソールダンス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 高橋	11:20-12:05 BODY PUMP 榎木	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:00-12:40 寝ころび整体体操 高橋	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:30-13:00 LES MILLS CORE 榎木	12:30-13:00 LES MILLS CORE 榎木	12:20-13:05 消費わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-13:00 消費わりレッスン 高島/高島
13:00	13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～プリーゼ～ 笠原	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 ハレエ初級(バー) 坂西	13:00-13:40 ヴィンヤサフローヨガ SAE	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 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	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	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:25-14:15 美ワーク ～歩くためのコンディショニング～ 高橋
14:00			13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:00-14:40 アシュタナガヨガ RITSU	14:00-14:50 ハレエ初級(センター) 坂西	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	14:30-15:20 ヨガストレッチ 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			14:30-15:00 BODY STEP 杉浦							15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO			
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										
17:00	16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ		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			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	
18:00	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 BODY JAM 米谷	19:40-20:30 股関節・骨盤ほくし あい	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島			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 歩くシェイプアップ エアロ 内山	
19:00			20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:40-20:25 BODY PUMP 榎木			18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)		19:10-19:55 Balletone ～ソールダンス～ 内山	
20:00					19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島			20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦				
21:00					20:50-21:20 LES MILLS CORE 榎木								
22:00													

正しい歩き方の基礎を身に付けるために
ボディ調整・ストレッチ・歩行のフォームを合わせて行うクラスです。

※ 【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
健康
づくり
イベント
ヨガ
ビクス
店長の
オススメ
フリー
タイム
ダンス
ことな
教室
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。



8月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
8月1日	姿勢改善ストレッチ RITSU	8月8日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
8月15日	お盆特別プログラム	8月22日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
8月29日	姿勢改善ストレッチ RITSU		

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
8月1日	ベーシックヨガ RITSU	8月8日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
8月15日	お盆特別プログラム	8月22日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
8月29日	ベーシックヨガ RITSU		

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
8月1日	UBOUND	8月8日	コンビネーションエアロ
8月15日	UBOUND	8月22日	コンビネーションエアロ
8月29日	UBOUND		

- ◆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

8月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
8月2日	ペルビスヒーリング 葛綿	8月9日	ペルビスヒーリング 葛綿
8月16日	モーニングヨガPLUS 高島	8月23日	ペルビスヒーリング 葛綿
8月30日	モーニングヨガPLUS 高島		

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
8月2日	寝ころび整体体操 葛綿	8月9日	寝ころび整体体操 葛綿
8月16日	ヒーリングヨガ 高島	8月23日	寝ころび整体体操 葛綿
8月30日	ヒーリングヨガ 高島		

日曜日 13:25~14:15		担当：葛綿	
8月2日	美ウォーク	8月9日	美ウォーク
8月16日	休講	8月23日	美ウォーク
8月30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