



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					9:00-9:45 キッズスクール バレエ 場西		9:00-9:45 キッズスクール バレエ 場西	
9:30		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			9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	9:40-10:20 ベーシックヨガ TAYA	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			9:30-10:20 モーニングエアロ 榎木	9:30-10:10 消費わりレッスン 高橋/高島
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 高橋			10:10-10:55 MEGADANZ 池崎	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池崎	10:40-11:30 パワーヨガ 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 高橋/高島
10:30	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	11:15-11:45 HIITエアロビクス 池崎	11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ	11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷		11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	11:20-12:00 消費わりレッスン RITSU/あい	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 高橋/高島
11:00	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 榎間	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:20-12:40 寝ころび整体体操 高橋	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	12:30-13:00 LES MILLS CORE 笹岡		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 リラックスヨガ ミカ
11:30	13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～プリーベクス～ 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	14:00-14:50 パレエ初級(センター) 坂西	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	14:30-14:10 ゆつくりエアロ 大野	14:30-15:20 ヨガストレッチ 大野	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
12:00			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			14:30-15:20 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		
12:30			14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	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)				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)		15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO			
13:00			14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林					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)			
13:30			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)					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)			
14:00								18:50-19:30 ZUMBA 杉浦		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)			
14:30			16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ					19:50-20:20 BODY STEP 杉浦					
15:00								20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋					
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
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。

注意
※ 【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
初心者
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させていただきます。



9月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
9月5日	姿勢改善ストレッチ RITSU	9月12日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
9月19日	姿勢改善ストレッチ RITSU	8月26日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
9月6日	ペルビスヒーリング 葛綿	9月13日	モーニングヨガPLUS 高島
9月20日	ペルビスヒーリング 葛綿	9月27日	モーニングヨガPLUS 高島

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
9月5日	ベーシックヨガ RITSU	9月12日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
9月19日	ベーシックヨガ RITSU	9月26日	痩せやすい身体づくりヨガ あい

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
9月6日	寝ころび整体体操 葛綿	9月13日	ヒーリングヨガ 高島
9月20日	寝ころび整体体操 葛綿	9月27日	ヒーリングヨガ 高島

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
9月5日	UBOUND	9月12日	コンビネーションエアロ
9月19日	UBOUND	9月26日	コンビネーションエアロ

日曜日 13:25~14:15		担当：葛綿	
9月6日	美ウォーク	9月13日	休講
9月20日	美ウォーク	9月27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

- ◆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