

JOYFIT イオン県央 特別スタジオスケジュール

SW

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

9/18 (金)		9/19 (土)		9/20 (日)		9/21 (月)		9/22 (火)		9/23 (水)		9/24 (木)	
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
通常営業		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 堀木	9:30-10:10 ヘルピスヒーリング 葛藤			9:30-10:10 心身美しく背ナビ エクササイズ 葛藤	9:30-15:00 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)	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋	通常営業	
		10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:00-10:50 姿勢改善ストレッチ RITSU	10:40-11:25 BODY BALANCE 堀木	10:30-11:10 寝ころび整体体操 葛藤	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛藤	10:40-11:40 ピラティス MIHO	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛藤		10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ		
		11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 ベアシックヨガ RITSU	11:45-12:15 膝コンディショニング 堀木	11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛藤	12:00-12:50 Balletone ～ソールセンシス～ MIHO	11:20-12:05 BODY PUMP 笹岡 定員 30名		11:15-11:45 HIITエアロビクス 池嶋	11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ		
		12:20-13:05 UBOUND 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		12:00-12:50 Balletone ～ソールセンシス～ MIHO	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 整理券抽配布					
		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 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛藤	13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～フリービクス～ 空原	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦		13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷 整理券抽配布	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU		
		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					14:30-15:00 BODY STEP 杉浦 定員 30名		14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名			
		【定期開催】 15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO					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)						
		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 定員 30名									
		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									
		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)		19:10-19:55 Balletone ～ソールセンシス～ 内山		18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷 整理券抽配布	19:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE	19:15-20:15 BODY JAM 米谷 整理券抽配布	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	19:00-19:30 ベアシックヨガ 高島		
						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	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:40-20:30 股関節・骨盤ほくし あい	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島		
									座った運動と仰向けの運動で 骨盤の調整や股関節まわりを ほくしていきます。		20:50-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名		

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

健康づくり

イベント

ヨガ

ビフォーアフター

店長のオススメ

フリータイム

ダンス

こども教室

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。

