



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 板西		9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 酒粕わりレッスン 高島/高島
9:30		9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 高橋	9:20-10:00 ベシックヨガ 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		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	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 酒粕わりレッスン RITSU/あい	10:40-11:25 BODY BALANCE 細木	10:30-11:10 酒粕わりレッスン 高島/高島
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 高橋	10:30-11:00 スマイルエアロ 高橋	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	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	10:40-11:25 UBOUND 池崎	10:40-11:25 BODY BALANCE 米谷	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 酒粕わりレッスン RITSU/あい	11:40-11:25 BODY BALANCE 細木	11:30-11:10 酒粕わりレッスン 高島/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	11:20-12:05 BODY PUMP 後間	11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA	12:00-12:40 フラダンス 小出	11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷		12:30-13:00 LES MILLS CORE 後間		12:20-13:05 酒粕わりレッスン 杉浦	12:20-13:05 酒粕わりレッスン RITSU/あい	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-12:10 酒粕わりレッスン 高島/高島
11:00	12:00-12:50 Balletone ～ソールセンセス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 高橋	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:20-13:10 フラダンス 小出	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	12:30-13:00 BODY COMBAT 米谷		14:30-19:00 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)		12:30-13:05 酒粕わりレッスン 杉浦	12:20-13:05 酒粕わりレッスン RITSU/あい	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-12:10 酒粕わりレッスン 高島/高島
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 ～フリービクス～ 笠原	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	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	13:00-13:40 バレエ即中級(バー) 板西	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 (ホットスタジオ会員限定)	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	13:30-14:15 酒粕わりレッスン 高島/高島
12:00			14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	14:45-15:30 ステップ 坪谷		14:00-14:50 バレエ即中級(センター) 板西	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	14:30-15:20 ヨガレッツ 大野		14:40-15:20 クラシックバレエ即中級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:30-14:15 酒粕わりレッスン 高島/高島
12:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)		15:30-16:30 【有料レッスン】 15:30-16:30 チャレンジバレエ ※料金は1,100円(税込) MIHO	15:40-16:30 ボールピラティス MIHO	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
13:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	17:30-18:30 空手(小学生)		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)	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
13:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦		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)	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
14:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
14:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 高橋		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
15:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
15:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦		18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
16:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
16:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
17:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
17:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
18:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
18:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
19:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
19:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
20:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
20:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
21:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
21:30			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
22:00			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		15:10-17:30 ナノフィール ホットスタジオ (ホットスタジオ会員限定)			18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山

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
びびん
店長の
オススメ
フリー
タイム
ダンス
子ども
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。

JOYFITキッズスクール
 土日・祝日も大歓迎！
 10/1(木)～10/31(土)
 1か月無料体験会

10月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
10月3日	姿勢改善ストレッチ RITSU	10月10日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
10月17日	姿勢改善ストレッチ RITSU	10月24日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
10月31日	姿勢改善ストレッチ RITSU		

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
10月3日	ベーシックヨガ RITSU	10月10日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
10月17日	ベーシックヨガ RITSU	10月24日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
10月31日	ベーシックヨガ RITSU		

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
10月3日	UBOUND	10月10日	コンビネーションエアロ
10月17日	UBOUND	10月24日	コンビネーションエアロ
10月31日	UBOUND		

10月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
10月4日	実施なし	10月11日	ペルビスヒーリング 葛綿
10月18日	モーニングヨガPLUS 高島	10月25日	ペルビスヒーリング 葛綿

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
10月4日	実施なし	10月11日	寝ころび整体体操 葛綿
10月18日	ヒーリングヨガ 高島	10月25日	寝ころび整体体操 葛綿

日曜日 13:25~14:15		担当：葛綿	
10月4日	実施なし	10月11日	美ウォーク
10月18日	休講	10月25日	美ウォーク

- ◆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