



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	9:00-9:50					9:00-9:45			
9:30		9:30-10:10	9:20-10:00	はじめて太極拳	骨盤体操	9:30-10:20		9:15-10:05	9:30-10:10	キッズスクール		9:30-10:20	9:30-10:10
10:00	10:00-10:30	心身楽らく骨ナビエクササイズ	ベシックヨガ	田中	池崎	ファンエアロ		イキキ太極拳	モーニングヨガ	バレエ		モーニングエアロ	ヨガ/高島
10:30	スマイルエアロ	高橋	TAYA			池崎		田中	高島	坂西		細木	
11:00	10:50-11:40	10:30-11:00	10:20-11:10	10:10-10:55	10:10-10:50	整理券抽選配布		10:30-11:00	10:30-11:10	10:10-11:00	10:10-10:50	10:40-11:25	10:30-11:10
11:30	脂肪燃焼エアロ	高橋	フロアヨガ	MEGADANZ	シェイプアップヨガ	UBOUND	NEW	細木	痩せやすい身体づくりヨガ	らくらくヨガ	ヨガ/あひ	BODY BALANCE	ヨガ/高島
12:00	12:00-12:50	11:20-12:05	11:30-12:10	11:15-11:45	11:10-11:40	10:40-11:25	池崎	11:20-12:10	あひ	11:20-12:00	11:10-12:00	11:40-11:25	11:30-12:10
12:30	Balletone	MIHO	ディープリラックスヨガ	HIITエアロビクス	ミカ	定員 30名	池崎	らくドキエアロ	あひ	ZUMBA	ヨガ/あひ	11:45-12:15	11:30-12:10
13:00	～ソールセンセス～	MIHO	TAYA	池崎	ミカ	11:45-12:30	池崎	細木	あひ	整理券抽選配布	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
13:30	13:10-13:55	13:10-14:00		12:20-13:10	12:00-12:40	BODY COMBAT	米谷			ヨガ/あひ	12:20-13:05	BODY JAM	ミカ
14:00	LES MILLS DANCE	長橋		小出	ミカ	13:00-13:40	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
14:30				フラダンス	ミカ	13:40-14:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
15:00				13:00-13:40	13:00-13:40	14:00-14:40	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
15:30				13:30-14:10	13:30-14:10	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
16:00				13:30-14:10	13:30-14:10	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
16:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
17:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
17:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
18:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
18:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
19:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
19:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
20:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
20:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
21:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
21:30				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00
22:00				14:30-15:00	14:30-15:00	14:45-15:30	米谷			12:30-13:00	12:20-13:05	12:35-13:20	12:30-13:00

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
 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

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
 行なうクラスです。

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	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 13:25~14:15		担当：葛綿	
10月4日	実施なし	9月13日	美ウォーク
9月20日	休講	9月27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