JOY FIT イオン県央 スタジオスケジュール 11-12月

LINE公式アカウント 最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram 最新情報はInstagramで！

MON

スタジオ

- 10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿
- 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿
- 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO
- 13:10-13:55 LESMILLS DANCE 長橋
- 16:20-18:10 アルビレックス チアリーダーズ
- 18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷 整理券抽選配布
- 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷

ホットスタジオ

- 10:50-11:40 ピラティス MIHO
- 12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～ブリージクス～ 笠原
- 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
- 19:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE
- 20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE

TUE

スタジオ

- 9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿
- 10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿
- 11:20-12:05 BODY PUMP 笹岡 定員 30名
- 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦
- 14:30-15:00 BODY STEP 杉浦 定員 30名
- 16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ
- 19:30-20:15 BODY JAM 米谷 整理券抽選配布
- 20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷

ホットスタジオ

- 9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA
- 10:20-11:10 フローヨガ TAYA
- 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA
- 13:20-14:10 ハタヨガ 小林
- 14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林
- 18:40-19:20 やさしいヨガ あい
- 19:40-20:30 股関節・骨盤ほぐし あい

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ぐしていきます。

WED

スタジオ

- 9:00-9:50 はじめて太極拳 田中
- 10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋
- 11:15-11:45 HIITエアロビクス 池嶋
- 12:20-13:10 フラダンス 小出
- 13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷 整理券抽選配布
- 14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名
- 18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉
- 19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名

ホットスタジオ

- 9:00-9:50 骨盤体操 池嶋
- 10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ
- 11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ
- 12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 13:00-13:40 姿勢改善ストレッチ RITSU
- 14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU
- 19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島
- 19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島
- 20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名

THU

スタジオ

- 9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋 整理券抽選配布
- 10:40-11:25 UBOUND 池嶋 定員 30名
- 11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷
- 13:00-13:40 バレエ初中級(バー) 坂西
- 14:00-14:50 バレエ初中級(センター) 坂西
- 20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿

ホットスタジオ

- 10:40-11:25 NEW BODY BALANCE 米谷
- 13:00-13:40 ヴィンヤサフローヨガ SAE
- 14:00-14:40 アロマヨガ SAE
- 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） 自由にご利用ください
- 18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿 定員 18名
- 20:00-20:40 フローヨガ 高島

FRI

スタジオ

- 9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中
- 10:30-11:00 NEW BODY BALANCE 細木
- 11:20-12:10 らくドキエアロ 細木
- 13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野
- 14:30-15:20 NEW 筋トレ&ストレッチ 大野

簡単な筋トレとストレッチを行います。初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。

- 16:30-17:30 キッズスクール 空手（幼児）
- 17:30-18:30 空手(小学生) 本間
- 18:50-19:30 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 19:50-20:20 BODY STEP 杉浦 定員 30名
- 20:40-21:25 LESMILLS DANCE 長橋

ホットスタジオ

- 9:30-10:10 モーニングヨガ 高島
- 10:30-11:10 疲せやすい身体づくりヨガ あい
- 11:30-12:10 やさしいヨガ あい
- 12:30-13:00 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名
- 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
- 20:40-21:30 adidas yoga 杉浦

SAT

スタジオ

- 9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西
- 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦
- 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布
- 12:20-13:05 週替わりレッスン 杉浦 ※詳細はHP・館内・LINE
- 13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO
- 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO
- 【有料レッスン】15:30-16:30 NEW チャレンジバレエ 参加費 1,100円(税込) MIHO 開催日:11/21
- 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）
- 18:50-19:50 キッズスクール ダンス（中級） 中嶋

ホットスタジオ

- 10:10-10:50 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE
- 11:10-12:00 週替わりレッスン RITSU/あい ※詳細はHP・館内・LINE
- 13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ
- 14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ
- 15:45-16:35 NEW ボールビラティス MIHO 開催日:11/14・28 定員 20名

定員を２０名までに増やしました!!

SUN

スタジオ

- 9:30-10:20 モーニングエアロ 細木
- 10:40-11:25 BODY BALANCE 細木
- 11:45-12:15 筋コンディショニング 細木
- 12:35-13:20 BODY JAM 米谷 整理券抽選配布
- 13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷
- 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名
- 18:00-18:50 歩くシェイプアップエアロ 内山
- 19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山

ホットスタジオ

- 9:30-10:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
- 10:30-11:10 週替わりレッスン 葛綿/高島 ※詳細はHP・館内・LINE
- 11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ
- 12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ
- 【定期開催】13:25-14:15 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛綿 ※詳細はHP・館内・LINE

正しい歩き方の基礎を身に着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 / ヨガ・ピラティス / ダンス / 健康づくり / 店長のオススメ / こども教室 / イベント / フリータイム / 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。



スタジオレッスンにチャレンジしたい方におすすめレッスン

1位 やさしいヨガ
2位 リラックスヨガ
3位 カメカメエアロ

11月　週替りプログラム

土曜日　10:10～10:50			担当：RITSU/あい
11月7日	休館日	11月14日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
11月21日	姿勢改善ストレッチ RITSU	11月28日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい

土曜日　11:10～12:00			担当：RITSU/あい
11月7日	休館日	11月14日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
11月21日	ベーシックヨガ RITSU	11月28日	痩せやすい身体づくりヨガ あい

土曜日　12:20～13:05			担当：杉浦
11月7日	休館日	11月14日	コンビネーションエアロ
11月21日	UBOUND	11月28日	コンビネーションエアロ

◆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

11月　週替りプログラム

日曜日　9:30～10:10			担当：葛綿/髙島
11月1日	モーニングヨガPLUS 高島	11月8日	ペルビスヒーリング 葛綿
11月15日	ペルビスヒーリング 葛綿	11月22日	モーニングヨガPLUS 高島
11月29日	モーニングヨガPLUS 高島		

日曜日　10:30～11:10			担当：葛綿/髙島
11月1日	ヒーリングヨガ 高島	11月8日	寝ころび整体体操 葛綿
11月15日	寝ころび整体体操 葛綿	11月22日	ヒーリングヨガ 高島
11月29日	ヒーリングヨガ 高島		

日曜日　13:25～14:15			担当：葛綿
11月1日	なし	11月8日	美ウォーク
11月15日	美ウォーク	11月22日	なし
11月29日	なし		

◆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