

# JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール 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!



※プログラムに参加するには「整理券」が必要です。

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	
9:00			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球	
9:30																						9:00-9:45 卓球
10:00	9:45-10:15 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:30 背骨 コンディショニング 鷹尾	10:00-10:45 卓球	10:00-10:30 Balletone ソールシンセシス 古川	9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 サルササイズ KEIKO	9:45-10:30 朝ヨガ Satomi	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 歩くシェイプ アップエアロ 添田	10:00-10:45 ヨガレッチ 小糸	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 歩くシェイプ アップエアロ 内山	10:00-10:30 太陽礼拝ヨガ 古堀	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 はじめてエアロ 山崎	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 らくらくエアロ 内山	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 卓球	
10:30																						10:00-10:45 卓球
11:00	10:45-11:30 はじめてエアロ 小林(真)	11:00-11:30 ピラティス 鷹尾	11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大高	11:00-11:30 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 ストリートダンス 中嶋	11:00-11:30 パワーヨガ Risa	11:00-11:45 卓球													11:00-11:45 卓球
11:30																						11:00-11:45 卓球
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	12:00-12:30 ヨガレッチ 小林(真)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 ボールピラティス 宮嶋	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 卓球	12:00-12:30 はじめてサルサ Aya	12:00-12:30 癒しのヨガ Risa	12:00-12:45 卓球													12:00-12:45 卓球
12:30																						12:00-12:45 卓球
13:00	13:15-14:00 フラダンス 大平	13:00-13:30 姿勢改善 エクササイズ 藤田	13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 武術太極拳 田辺	13:00-13:45 背骨 コンディショニング 鷹尾	13:15-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	13:00-13:30 カメカメエアロ 内山	13:00-13:30 ピラティス 宮嶋	13:00-13:45 卓球													13:00-13:45 卓球
13:30																						13:00-13:45 卓球
14:00			14:00-14:45 卓球																			14:00-14:45 卓球
14:30	14:30-15:15 ゆったり骨盤体操 中村(香)																					14:00-14:45 卓球
15:00	15:00-15:45 ピラティス 古川		15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 NEW 身体ほくほくヨガ 宮嶋																		15:00-15:45 卓球
15:30																						15:00-15:45 卓球
16:00			16:00-16:45 卓球																			16:00-16:45 卓球
16:30																						16:00-16:45 卓球
17:00			17:00-17:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ		17:10-17:55 キッズスクール ダンス入門																17:00-17:45 卓球
17:30																						17:00-17:45 卓球
18:00			18:00-18:45 卓球			18:00-19:00 ダンス初級																18:00-18:45 卓球
18:30																						18:00-18:45 卓球
19:00	19:00-19:45 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:45 フローヨガ 木村	19:00-19:45 卓球	19:15-19:45 らくらくエアロ 高野	19:15-19:45 ボディバランス ストレッチ 脳川	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大高	19:00-19:45 ウェーディングで 疲労回復ストレッチ &ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球													19:00-19:45 卓球
19:30																						19:00-19:45 卓球
20:00	20:15-21:00 FREE ボディコンバット 羽下	20:15-21:00 リセットヨガ 木村	20:00-20:45 卓球	20:15-20:45 ボディコンバット 胸田	20:15-20:45 リセット コンディショニング 高野	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 ボディステップ 長谷川	20:15-21:00 セルフ メンテナンスヨガ Minami	20:00-20:45 卓球													20:00-20:45 卓球
20:30																						20:00-20:45 卓球
21:00																						20:00-20:45 卓球
21:30																						20:00-20:45 卓球
22:00																						20:00-20:45 卓球

**年末年始だけの限定販売!**

- ご同体験利用  
お一人様 1回利用 550円(税込)
- ビジター体験利用  
お一人様 1回利用 2,200円(税込)

※開催期間 12/20(火)~1/10(火)まで

**注意事項**

※プログラムに参加するには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。  
 ※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。  
 ※プログラム終了後は換気と除菌作業のため、速やかに退場ください。使用した器具は、除菌後にもとの位置へお戻しください。  
 ※間隔確保のため、スタジオに定員数を設けております。定員数はフロントにお問い合わせください。

**種類**

- エアロビクス
- 健康づくり
- イベント
- ヨガピラティス
- 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

**その他**

◆スタジオパーソナル◆  
 ヨガ・太極拳などインストラクターから個別指導が受けられます!  
 冷え性や浮腫みの改善、姿勢改善、  
 ヨガのポーズを極めたい方におすすめ!  
 カウンセリングでご希望やお悩みに合わせて内容を決めていきます♪  
 ※料金…30分¥3,300円 60分¥6,600円