

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

5-6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			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	
		9:00-9:45 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	
9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本		10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 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	9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	10:00-10:40 ゆるヨガ 木下	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田	10:00-10:50 ヨガレッチ 小糸	10:00-10:45 卓球	9:50-10:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 古堀	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎			10:00-10:50 らくらくエアロ 内山		10:00-10:45 卓球	
10:45-11:30 はじめてエアロ 小林(真)		11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大高	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	10:50-11:30 ストリートダンス 中嶋	11:00-11:40 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球		11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球		11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山	11:00-11:50 ハタヨガ 古堀	11:00-11:45 卓球			11:00-11:50 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山		11:00-11:45 卓球	
12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 ヨガレッチ 小林(真)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 ポールピラティス 宮嶋		12:00-12:45 卓球	11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	12:00-12:50 フローヨガ Satomi	12:00-12:45 卓球		12:15-12:45 リラクゼーション ヨガ 木村	12:30-13:10 超初心者のための バレエクラス 一美	12:00-12:45 卓球	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球			12:10-12:50 ヨガレッチ 小糸		12:00-12:45 卓球	
13:10-14:00 フラダンス 大平	13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田	13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 ZUMBA 杉山	12:55-13:45 背骨 コンディショニング 藤尾	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:10-14:00 骨盤ヨガ Satomi	13:00-13:45 卓球		13:15-14:05 ビューティー ヨガ 古堀	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	13:00-13:45 卓球	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球			13:10-14:00 はじめてエアロ 藤田	13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori		13:00-13:45 卓球
14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)	15:00-15:45 ピラティス 古川	15:00-15:45 卓球		14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほくし 内山		13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山		14:00-14:45 卓球		14:15-15:00 ピラティス 古川		14:40-15:30 クラシックバレエ 一美	14:30-15:00 ボディコンバット 駒田	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	14:00-14:45 卓球			14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:20-15:10 ヒーリングヨガ Saori		14:00-14:45 卓球
		16:00-16:45 卓球			16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA			16:00-16:45 卓球			15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ				16:00-16:45 卓球			14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス		14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	
		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 キッズクラス ARIA			17:00-17:45 卓球							17:00-17:45 卓球			15:40-16:40 カワイ体育教室 低学年クラス		15:45-16:30 UBOUND 駒田	
		18:00-18:45 卓球			17:00-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA			18:00-18:45 卓球							18:00-18:45 卓球			16:50-17:50 カワイ体育教室 高学年クラス		16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	
19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:50 フローヨガ 木村	19:00-19:45 卓球	19:15-19:55 らくらくエアロ 高野	19:00-19:50 オリエンタル ヨガ Saori	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大高	19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球		19:20-20:10 ZUMBA 美来	19:10-20:00 ハタヨガ Saori		19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田	19:15-19:55 フローバレエ エクササイズ MUTSUMI	19:00-19:45 卓球			17:15-17:45 UBOUND 長谷川		16:50-17:50 カワイ体育教室 高学年クラス	
20:15-21:00 週替わり プログラム	20:10-21:00 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 駒田	20:15-20:55 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 ボディパンプ 大高	20:10-21:00 セルフ メンテナンスヨガ Minami	20:00-20:45 卓球		20:30-21:15 ボディステップ 長谷川	20:20-21:10 ヒーリングヨガ Saori		20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球			18:15-19:00 ボディステップ 長谷川		17:30-18:30 バレエスクール (初級)	
		21:15-21:45 RPM 駒田			21:15-21:45 RPM 駒田			21:00-21:45 卓球							21:15-22:00 ボディコンバット 長谷川			18:30-19:30 バレエスクール (中級)		18:30-19:30 バレエスクール (初級)	

FREE ホットスタジオレッスン「無料体験」開催!
「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!
さらに体験後にホット会員(月1,100円)にお申し込みを
先着5名様

注意事項
※ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「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清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

- エアロピクス
- 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
- 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。



6月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

※6月10日休館日

6月3日	20:15～21:00	ボディコンバット30 【テック15分付】	長谷川
6月17日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
6月24日	20:15～21:00	S'HIBAM	古城

毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

6月1・8・15・22・29日

Lesmills DANCE

毎週日曜日 12:30～

6月2日	12:30～13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30～14:00	レズミルズコア(定員35名)	
6月9日	12:30～13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40～14:10	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
6月16日	12:30～13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30～14:00	レズミルズコア(定員35名)	
6月23日	12:30～13:30	ボディコンバット45 ※15分の練習クラス付	長谷川 駒田
6月30日	12:30～13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30～14:00	レズミルズコア(定員35名)	

毎週火曜日・日曜日 ラフォンティーンバレエ担当講師 (定員16名)

6月4日(火)	山崎	6月2日(火)	南
6月11日(火)	山崎	6月9日(火)	南
6月18日(火)	山崎	6月16日(火)	休講
6月25日(火)	山崎	6月23日(火)	南
		6月30日(火)	休講

- ◆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。