

# JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

## 7-8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	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	
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 大島	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	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:00-11:50 ビューティー ヨガ 古堀		11:10-12:00 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山	11:00-11:50 ボディ コンディショニング 高野	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	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球	12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田	12:10-12:50 リラククスヨガ 古堀		12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	
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 ※タオルをご用意ください	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	12:50-13:20 ボディパンプ 大島	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	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori		13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	13:00-13:45 卓球	13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	
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		14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	14:00-14:45 卓球	14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	
		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	16:00-16:45 週替わり レッスン 大塚 ※詳細はHP・館内・LINE			15:45-16:30 UBOUND 駒田	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	15:00-15:45 卓球	
		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	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村		17:00-17:45 卓球			16:30-17:30 バレエスクール			17:00-17:45 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	17:00-17:45 卓球
		18:00-18:45 卓球						18:00-18:45 卓球			17:30-18:30 バレエスクール (初級)			18:00-18:45 卓球		18:15-19:00 ボディステップ 長谷川					18:00-18:45 卓球
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 大島	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	20:00-21:00 ベーシック バレエ 参加費 1,000円(税込) 戸川	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	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI				19:00-19:45 卓球	
20:15-21:00 週替わり レッスン	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 大島		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		21:15-22:00 ボディコンバット 長谷川		20:00-20:45 卓球						20:00-20:45 卓球	
		21:00-21:45 RPM 駒田			21:15-21:45 RPM 駒田																

**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	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。



# 7月 週替りプログラム

## 毎週月曜日 20:15～

7月1日	20:15～21:00	ボディコンバット30 【テック15分付】	長谷川
7月8日	休講		
7月15日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
7月22日	20:15～21:05	Balletone ソールシンセシス スタンディングフロー	夏子
7月29日	20:15～21:05	Balletone ストロング	夏子

## 毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

7月6、13、20日	Lesmills DANCE
7月27日	SH'BAM

## 毎週日曜日 12:30～

7月7日	12:30～13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40～14:10	Lesmills DANCE	大塚
7月14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
7月21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)	
7月28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)

7月2日(火)	山崎	7月7日(日)	山崎
7月9日(火)	山崎	7月14日(日)	戸川
7月16日(火)	山崎	7月21日(日)	山崎
7月23日(火)	山崎	7月28日(日)	休講
7月30日(火)	山崎		

- ◆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。