

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

9-10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			9:00-9:45 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	9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:35 NEW モーニングヨガ Misato	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	10:00-10:50 NEW 太陽礼拝ヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	10:00-10:50 NEW 朝ヨガ 木村	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	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)		11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大馬	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	10:50-11:30 NEW ストリートダンス Natsuh	11:00-11:40 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球													11:00-11:45 卓球
11:30				定員 35名																		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	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	11:55-12:45 フローヨガ Satomi	12:00-12:45 卓球													12:00-12:45 卓球
12:30				定員 25名																		12:00-12:45 卓球
13:00	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	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:00-13:40 骨盤ヨガ NEW Satomi	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	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)	15:00-15:45 NEW 体幹ピラティス 木村	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	定員 16名																14:00-14:45 卓球
15:00																						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																			17:00-17:45 卓球
17:30																						17:00-17:45 卓球
18:00			18:00-18:45 卓球																			18:00-18:45 卓球
18:30																						18:00-18:45 卓球
19:00	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	19:00-19:55 NEW 月礼拝ヨガ Satomi	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大馬	19:00-19:45 ヨガ&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			20:00-20:45 卓球																			20:00-20:45 卓球
20:30																						20:00-20:45 卓球
21:00			21:00-21:45 RPM 駒田																			21:00-21:45 卓球
21:30																						21:00-21:45 卓球
22:00																						22:00

JOYFIT FES 2024
in三条体育文化会館
9月23日(月・祝)

ボディコンバット100を記念して
LES MILLS JAPANより
スペシャルゲストをお呼びします!

KEN UDAGAWA MAI SATO

さらにJOYFITのインストラクターも集結予定!
LES MILLS JAPAN 古城・米谷・白井・清水
LES MILLS BODYATTACK 古城・米谷・足立・山田

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。

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、ヨガでも、みんなが笑顔でスタジオを楽しもう。

JOYFIT イオン東区役所

10月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

10月7日	20:15-21:00	ボディコンバット	長谷川
10月14日	20:15-21:05	ZUMBA	角谷
10月21日	20:15-21:05	ZUMBA	角谷
10月28日		未定	

毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

10月5日	Lesmills Dance
10月12日	Lesmills Dance
10月19日	S'HBAM
10月26日	S'HBAM

毎週日曜日 12:30～

10月6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)	
10月13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
10月20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)	
10月27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

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)

10月1日(火)	山崎	10月6日(日)	山崎
10月8日(火)	山崎	10月13日(日)	山崎
10月15日(火)	山崎	10月20日(日)	山崎
10月22日(火)	山崎	10月27日(日)	山崎
10月29日(火)	山崎		