

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

GW

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

	4/30(水)			5/1(木)			5/2(金)			5/3(土)			5/4(日)			5/5(月)			5/6(火)		
	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																					
10:00	9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	10:00-10:30 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	10:00-10:50 朝ヨガ Satomi	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	10:00-10:50 朝ヨガ 木村	10:00-10:45 卓球					9:45-10:30 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 J-POPダンス 杉山		10:00-10:45 卓球	
10:30																					
11:00	10:50-11:30 ストリートダンス Natsuho	10:45-11:30 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球	11:15-12:00 LesmillsCORE 15分説明付 駒田	11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:10-11:40 ピラティス Satomi	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 リフレッシュフローヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 定員 35 BODYPUMP 大高	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 定員 35 ボディコンディショニング 高野	11:00-11:45 卓球	10:45-11:30 プレインシフト 中村(香)	10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ Misato	11:00-11:45 LesmillsCORE 大高	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	
11:30																					
12:00	11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	11:50-12:40 ビギナーパワーヨガ Kumico	12:00-12:45 卓球		12:15-12:45 リラクゼーションヨガ 木村	12:00-12:45 卓球			12:15-12:45 LesmillsCORE 駒田		12:00-12:45 卓球						11:50-12:35 からだバー 中村(香)	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	
12:30																					
13:00	13:00-13:45 BODYCOMBAT 長谷川	13:00-13:50 パレエエクササイズ 笠原	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 J-POPダンス YOSHI	13:30-14:20 クラシックパレエ 一美	13:00-13:45 卓球	13:05-13:55 アシュタナガヨガ ぶくま	13:00-13:45 卓球	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田		13:00-13:45 卓球						13:00-13:50 フラダンス 大平	13:00-13:45 ビギナーヨガ HIRARI	13:00-13:45 ZUMBA 杉山	13:00-13:45 背骨コンディショニング 鷲尾	
13:30																					
14:00																					
14:30																					
15:00	15:00-15:50 フラダンス 大平		15:00-15:45 卓球																		
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00-19:30 LesmillsCORE 大高	19:00-19:45 ビギナーヨガ HIRARI	19:00-19:45 卓球	19:20-20:10 ZUMBA 美来		19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 オリジナルシェイプエアロ 添田	19:00-19:45 卓球			19:00-19:45 卓球										
19:30																					
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP 大高	20:15-21:00 リラックスヨガ HIRARI	20:00-20:45 卓球	20:20-21:10 ベーシックヨガ Kumico		20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:00-20:45 卓球			20:00-20:45 卓球										
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

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。

JOYFITキッズスクール
 ゴールデンウィークも大歓迎！
 4/19(土)~5/18(日)
1カ月無料体験会