

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

3-4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 | 9:45-10:30 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 | 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 | 9:40-10:30 ゆるヨガ Kumico | 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 モーニングヨガ モコ | 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 | 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 ブレインシフト 中村(香) | 10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ Misato | 11:00-11:45 卓球 | 11:00-11:30 LesmillsCORE 大鷹 | 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 Natsuho | 10:50-11:30 ピギナーヨガ Kumico | 11:00-11:45 卓球 | 11:00-11:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田 | 11:00-11:50 ヨガレッチ 小糸 | 11:00-11:45 卓球 | 11:00-11:50 Balletone ソールシンセシス 内山 | 11:10-12:00 ハタヨガ モコ | 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 | 11:00-11:50 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 | |
| 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 | 11:50-12:35 からだパー 中村(香) | 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 | 12:00-12:45 卓球 | 11:50-12:30 はじめてサルサ Aya | 11:50-12:40 パワーヨガ Kumico | 12:00-12:45 卓球 | 12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 | 12:00-12:45 からだパー 中村(香) | 12:00-12:45 卓球 | 12:15-13:00 ラテンジャズ Misa | 12:15-13:00 ラテンジャズ Misa | 12:00-12:45 卓球 | 12:05-12:50 BODYPUMP 大鷹 | 12:05-12:50 BODYPUMP 大鷹 | 12:00-12:45 卓球 | 12:05-12:50 BODYPUMP 大鷹 | 12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸 | 12:00-12:45 卓球 | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 13:00-13:50 背骨 コンディショニング 鷲尾 | 13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン | 12:50-13:30 カメカメエアロ 内山 | 13:05-13:35 美姿勢ストレッチ 笠原 | 13:00-13:45 卓球 | 13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋 | 13:15-14:00 ポール& ストレッチ 古川 | 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 | 13:00-13:45 ポール& ストレッチ 古川 | 13:00-13:45 卓球 | 13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田 | 13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子 | 13:00-13:45 卓球 | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00-13:45 卓球 |
| 14:00 | 14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村 | 15:00-15:45 体幹ピラティス 木村 | 14:00-14:45 卓球 | 14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほぐし 内山 | 14:00-14:45 卓球 | 14:00-14:45 卓球 | 13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山 | 13:50-14:40 バレエ エクササイズ 笠原 | 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 | 14:30-15:20 カワイ体育教室 幼児クラス | 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 | 14:10-15:00 ダイエットヨガ moka | 14:10-15:00 ダイエットヨガ moka | 14:00-14:45 卓球 | 14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 | 14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス | 14:00-14:45 卓球 | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00-14:45 卓球 |
| 15:00 | 15:00-15:45 身体ほぐしヨガ 宮嶋 | 15:00-15:45 卓球 | 15:00-15:45 卓球 | 15:00-15:45 身体ほぐしヨガ 宮嶋 | 15:00-15:45 卓球 | 15:00-15:45 卓球 | 15:00-15:50 フラダンス 大平 | 15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほぐし 内山 | 15:00-15:45 卓球 | 15:00-15:50 フラダンス 大平 | 15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほぐし 内山 | 15:00-15:45 卓球 | 15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ | 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 | 14:10-15:00 ダイエットヨガ moka | 14:00-14:45 卓球 | 14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 | 14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス | 14:00-14:45 卓球 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00-14:45 卓球 |
| 16:00 | | | 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 Natsuho | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 17:00 | | | 17:00-17:45 卓球 | | | 17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 18:00 | | | 18:00-18:45 卓球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 卓球 |
| 19:00 | 19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田 | 19:00-19:50 ベーシックヨガ HIROMI | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi | 19:00-19:50 卓球 | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:45 ベーシックエアロ 大塚 | 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 | 19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi | 20:00-20:50 ベーシック バレエ 笠原 | 19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田 | 19:15-19:55 HOT Balletone MUTSUMI | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:45 卓球 | 19:15-19:55 HOT Balletone MUTSUMI | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:45 卓球 | 19:00-19:45 卓球 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00-19:45 卓球 |
| 20:00 | 20:10-20:55 Balletone ソールシンセシス ひなの | 20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI | 20:00-20:45 卓球 | 19:30-20:15 BODYCOMBAT 駒田 | 20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI | 20:00-20:45 卓球 | 20:10-20:55 BODYPUMP 大塚 | 20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI | 20:00-20:45 卓球 | 20:30-21:15 BODYPUMP 大鷹 | 20:30-21:15 骨盤底筋ヨガ Megumi | 20:00-20:45 卓球 | 20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤 | 20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI | 20:00-20:45 卓球 | 20:00-20:45 卓球 | 20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI | 20:00-20:45 卓球 | 20:00-20:45 卓球 | 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 |

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
- 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

※個人差がございますので目安としてください。

