

# 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			9:00-9:45 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	9:45-10:25 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	
10:30																					
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	10:50-11:35 LesmillsCORE 15分説明クラス付 大高	11:00-11:45 NEW 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	11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:10-11:50 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	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山	11:00-11:50 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																					
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	12:35-13:25 ストリートダンス kisara	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	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa	12:00-12:45 卓球	12:05-12:50 BODYPUMP 大高	12:05-12:50 BODYPUMP 大高	12:05-12:50 BODYPUMP 大高	12:05-12:50 BODYPUMP 大高	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	
12:30																					
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 NEW 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・フォンテーヌ	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	13:15-14:00 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	13:00-13:45 ポール& ストレッチ 古川	13:00-13:45 卓球	
13:30																					
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	14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	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	14:15-14:55 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 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 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 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 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
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	19:15-20:15 NEW BODYCOMBAT 15分説明クラス付 駒田	19:00-19:50 フロアヨガ Satomi	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	19:00-19:40 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	19:00-19:40 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
19:30																					
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	20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI	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 大塚	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	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球
20:30																					
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。

