

JOYFIT® 東区役所 スタジオスケジュール

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		
9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本			9:45-10:30 モーニングヨガ Misato			9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山			9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)			9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎			10:00-10:50 朝ヨガ 木村			10:00-10:50 らくらくエアロ 内山		
10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球			10:00-10:45 卓球		
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 LesmillsCORE 大島			11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋			11:00-11:45 ZUMBA 杉山			11:00-11:45 ZUMBA 杉山			11:00-11:45 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山		
11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球			11:00-11:45 卓球			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 からだパー 中村(香)			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			12:00-12:45 卓球			12:00-12:45 卓球		
13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球			13:00-13:45 卓球		
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			13:15-14:00 ZUMBA 杉山			13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン			13:05-13:35 美姿勢ストレッチ 笠原			13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま			13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田		
14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球			14:00-14:45 卓球		
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			15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球		
15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球		
16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球			16:00-16:45 卓球		
17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球			17:00-17:45 卓球		
18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球		
19:00-19:45 オリジナル エアロ 添田			19:00-19:50 ベーシックヨガ モコ			19:00-19:50 フロアヨガ Satomi			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			19:00-19:45 卓球		
20:10-20:55 Balletone ソールシンセシス ひなの			20:10-21:00 おやすみヨガ モコ			20:10-21:00 ビギナーヨガ HIRARI			20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI			20:00-20:45 卓球			20:00-20:45 卓球			20:00-20:45 卓球		
21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球			21:00-21:45 卓球		
22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 卓球			22:00-22:45 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 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
土日・連休も大歓迎！
10/1(木)~10/31(土)
1カ月無料体験会