

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	
9:00																						
9:30			9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 SH'BAM 30	10:00-10:50 ヨガマットを お持ちください		9:15-10:00 BODY BALANCE 45		9:15-9:45 BODY PUMP 45		9:00-9:50 RPM 50			日曜日 12:00-12:50 週替わりプログラム 5/5 アシュタンガヨガ 5/12 adidas ヨガジャントルフロー 5/19 アシュタンガヨガ 5/26 adidas ヨガバックコンシャス 6/2 アシュタンガヨガ 6/9 adidas ヨガジャントルフロー 6/16 アシュタンガヨガ 6/23 adidas ヨガバックコンシャス 6/30 アシュタンガヨガ		9:00-9:45 BODY COMBAT 45	
10:00	10:00-10:45 フィットネス ダンス 楢見		10:00-10:30 BODY PUMP 30	10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:00-10:45 朝ヨガ 村川	10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:45 らくらくエアロ 楢見	10:15-11:00 美ストレッチ kie	10:00-10:30 BODY COMBAT 30	10:00-10:50 はじめてエアロ& マットストレッチ 山崎	10:00-10:50 骨盤ヨガ tamiko	10:15-11:00 BODY PUMP 45	10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:15-10:45 美トレ kie	10:00-10:45 BODY BALANCE 45			10:00-10:45 THE TRIP 45			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45	
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30																			
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 楢見	11:30-12:00 BODY COMBAT 30	11:15-12:05 やさしいエアロ 外角	11:15-12:00 ピラティス 村川	11:00-11:45 THE TRIP 45	11:15-12:00 イーージーDO ダンス 楢見	11:15-12:00 ベーシック ヨガ 村川	11:30-12:00 BODY BALANCE 30	11:15-12:00 らくらく エアロ 山崎	11:10-12:00 デトックスヨガ tamiko	11:15-11:45 バレエ 30	11:15-12:00 Fun エアロ 楢見	11:00-11:50 やさしい ヴィンヤサヨガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:00-11:45 BODY PUMP 45	11:00-11:50 RPM 50	11:00-11:50 はじめて エアロ 山崎	11:00-11:45 ピラティス 宮崎	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45	
11:30																						
12:00	12:30-13:20 らくらく エアロ 山崎	12:30-13:20 ホールDE 美トレ kie	12:15-12:45 SH'BAM 30	12:30-13:00 美コア・パー kie	12:45-13:35 フリーピクス ～呼吸体操エクササイズ～ 空原(淳)	12:00-12:50 RPM 50	12:30-13:15 やさしい エアロ 村川	12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:30-13:00 のびのび ストレッチ kie	12:00-12:45 SH'BAM 45	12:30-13:45 LESMILLS CORE 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:30-13:10 アンチエイジング ヨガ tamiko	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45	12:15-13:00 BODY STEP 45	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45	12:15-13:05 らくらく エアロ 山崎	12:00-12:50 週替わり プログラム 宮崎	12:00-12:30 バレエ 30	
12:30																						
13:00			13:00-13:30 バレエ 30	13:15-13:45 美コア kie		13:00-13:45 THE TRIP 45			13:00-13:45 LESMILLS CORE 45			13:20-13:50 バランス コーディネーション 楢見			13:00-13:30 BODY ATTACK 30		13:15-14:05 ビューティー ヨガ yuri	13:00-13:30 SPRINT 30		13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎	13:00-13:30 BODY BALANCE 30	
13:30																						
14:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko	13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30		14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30		13:35-14:25 ホールDEリセット &ピラティス 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45		14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 バレエ 30	13:30-14:20 フローヨガ tamiko	13:45-14:15 BODY PUMP 30	14:20-15:05 ZUMBA 杉山	14:30-15:00 LESMILLS CORE 30	13:15-14:05 ビューティー ヨガ yuri	14:30-15:00 BODY COMBAT 45	14:15-14:45 週替わり LESMILLS Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45	
14:30			14:30-15:00 BODY COMBAT 30																			
15:00		15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	15:15-15:45 BODY BALANCE 30		15:00-15:50 ムーンヨガ mika	14:45-15:15 SPRINT 30		14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	15:00-15:45 SH'BAM 45			14:45-15:15 BODY COMBAT 30			15:15-15:45 LESMILLS CORE 30		15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:30-16:15 BODY COMBAT 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 45	
15:30																						
16:00	17:00-18:00 キッズスクール 空手 年長～小6 ※新入生募集中	16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:45 SH'BAM 45	16:30-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)		16:30-17:00 RPM 30		16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズスクール バレエ 幼児～小6 ※新入生募集中	16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45	16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:45-17:15 BODY PUMP 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	16:30-17:00 BODY PUMP 30	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	
16:30																						
17:00	※新入生募集中 土衛塾 木村	ご自由に ご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45	ご自由に ご利用ください		17:15-17:45 SPRINT 30		ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	ラ・フォンテーヌ 空原	ご自由に ご利用ください	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:15-18:15 キッズスクール ダンス ※新入生募集中	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30		
17:30																						
18:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45			18:00-18:45 THE TRIP 45			18:15-18:45 BODY ATTACK 30			18:30-19:10 ストレッチ 古川		18:30-19:00 LESMILLS CORE 30		18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:10-19:00 骨盤ヨガ Satomi	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:45-19:30 「無料体験」開催中！ 「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 をいただくと 「ヨガマット」をプレゼン トいたします！	18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45	
18:30																						
19:00	19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa	19:15-20:05 フローヨガ Satomi	19:00-19:30 RPM 30	19:00-19:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:30-20:20 はじめてエアロ 楢本	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:15-20:00 LESMILLS DANCE (19:15-20:15) 週替わり プログラム ※別紙参照	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY COMBAT 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45		
19:30																						
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:30-21:20 骨盤ヨガ tamiko	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リフレッシュ ヨガ Satomi	19:45-20:30 THE TRIP 45	20:15-21:00 ダンス フィットネス Yoshi	20:30-21:20 ビギナーズフロー ヨガ tamiko	20:30-21:00 BODY PUMP 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 楢本	20:15-20:45 BODY PUMP 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	20:30-21:20 シェイプアップ ヨガ Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45		
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	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。

ジム  
ヨガ  
カンが空いたら  
グにすまなく  
ユウをもって  
ンパってみる？

5/3(金) お休み

5/10(金) 19：15～20：00  
LESMILLS DANCE 45  
担当：古城

5/17(金) 19：15～20：15  
BODY BANCE 60  
担当：Kohei

5/24(金) 19：15～20：00  
ユニバーサルヨガ・アース 45  
担当：水野

5/31(金) 19：15～20：15  
BODY PUMP 60  
担当：Tsukasa

5/5(日) 14：15～14：45  
LESMILLS DANCE 30  
担当：Ayumi

5/12(日) 14：15～14：45  
LESMILLS DANCE 30  
担当：Ayumi

5/19(日) 14：15～14：45  
SH`BAM 30  
担当：Ayumi

5/26(日) 14：15～14：45  
SH`BAM 30  
担当：Ayumi

# JOYFIT<sup>®</sup> 24 5月6日木曜日プログラム変更のお知らせ

10 : 00～10 : 50	<b>骨盤ヨガ</b> 担当：tamiko
11 : 10～12 : 00	<b>デトックスヨガ</b> 担当：tamiko
12 : 30～13 : 00	<b>のびのびストレッチ</b> 担当：Kie
13 : 20～13 : 50	<b>バランスコーディネーション</b> 担当：楠見
14 : 05～14 : 55	<b>代謝アップヨガ</b> 担当：木村

※時間変更は**緑色**で表記しております。