



| 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 |
| 9:00    |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 10:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 11:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 12:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 13:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 14:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 15:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 16:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 17:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 18:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 19:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 20:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 21:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| :30     |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |
| 22:00   |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |         |         |        |

スポーツの歌に秋風のような  
軽やかさを感じる動きと呼吸  
で心地よさを感じましょう！

ヨガマットを  
お持ちください

**ホットスタジオレッスン**  
「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！

先着  
5名様

**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<br>ビクス | ヨガ<br>ピラティス | ダンス       |
|    | 健康<br>づくり  | 店長の<br>オススメ | こども<br>教室 |
|    | イベント       | フリー<br>タイム  | 有料<br>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。



# 10月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:45 担当：宮嶋

|        |    |        |       |
|--------|----|--------|-------|
| 10月6日  | 休講 | 10月13日 | ピラティス |
| 10月20日 | 休講 | 10月27日 | ピラティス |
|        |    |        |       |

毎週日曜日 12:00～12:50 担当：宮嶋

|        |                      |        |                      |
|--------|----------------------|--------|----------------------|
| 10月6日  | adidas<br>ヨガバックコンシャス | 10月13日 | アシュタンガヨガ             |
| 10月20日 | 代行                   | 10月27日 | adidas<br>ヨガジェントルフロー |
|        |                      |        |                      |

毎週日曜日 14:15～14:45 担当：Ayumi

|        |                   |        |                   |
|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 10月6日  | LESMILLS<br>DANCE | 10月13日 | LESMILLS<br>DANCE |
| 10月20日 | SH`BAM            | 10月27日 | SH`BAM            |
|        |                   |        |                   |

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

**JOYFIT 24**