

2017.5月 スタジオプログラム

ジョイフィット イオン県央

スタジオプログラムでは安全のため、下記事項をお守りください。
 ●レッスン開始後のご入場・途中退場はけがや事故につながりますのでお断りしております。
 <レッスン開始5分前位にはスタジオに入ってお待ちください>
 ●空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

館内・施設は8時～23時まで
ご利用できます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ					
9:00	9:00~9:30 ウェープリングで ストレッチング 定員25名			←レッスン内容の構成上、身体に優しい方法です。良識的な範囲内での途中入退場は可能です。 ※ヨガレッチ限定								
9:30							9:20~9:50 姿勢改善ストレッチボール 定員20名					
10:00	9:45~10:45 Balletone ~ソールシンセシス~ 長谷川	9:40~10:25 ポルドブラ 葛綿	整理券配布 10:00~10:30 姿勢改善ストレッチボール 定員20名	9:45~10:00 朝のスッキリ姿勢伸ばし	9:45~10:45 イキキ太極拳 田中	NEW! 10:00~10:45 ボディコンバット45 山田	9:45~10:30 ピラティス45 長谷川	10:00~11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:00~10:45 カメカメエアロ 細木			
10:30		10:45~11:15 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿		10:15~11:15 歩くシェイプ アップエアロ 佐藤								
11:00	11:00~12:00 歩くシェイプ アップエアロ 葛綿	10:55~11:55 ピラティス 長谷川	11:30~11:45 ボディパンプ30 足立 定員45名	10:50~11:50 はじめて太極拳 田中		NEW! 11:00~12:00 ボディパンプ60 山田 定員45名	NEW! 11:00~11:30 CX-WORX30 久保 定員30名	10:45~11:30 Balletone ~ソールシンセシス~ 長谷川	11:00~12:00 歩くシェイプアップ エアロ 細木			
11:30												
12:00												
12:30	12:15~13:15 ボディコンバット60 山田	12:10~13:10 骨盤呼吸体操 葛綿	11:50~12:20 ボディパンプ30 足立 定員45名	11:30~12:30 ベリーダンス エクササイズ 葛綿		12:20~12:50 シバム30 内山	11:55~12:25 ボディアタック30 久保	11:45~12:45 ピラティス60 長谷川	11:15~12:00 ZUMBA 杉浦	12:15~13:00 サーキットエアロ 杉浦	12:15~13:00 Balletone ~ソールシンセシス~	
13:00			12:45~13:30 ZUMBA 杉浦									5/14-21 玉井 5/28 Alisa
13:30	13:30~14:15 ボディパンプ45 足立 定員45名	14:00~15:00 はじめてストリートダンス 中嶋	13:45~14:30 サーキットエアロ 杉浦	13:15~14:00 カメカメエアロ 大野	13:30~14:15 らくらくステップ 坪谷	13:30~14:00 姿勢改善ストレッチボール 定員20名	13:15~14:00 はじめてステップ 内山	13:15~14:15 サーキットエアロ 佐藤	13:30~14:15 カメカメエアロ 大野	13:15~14:15 らくらくエアロ 佐藤		
14:00												
14:30												
15:00			14:45~15:30 らくらくステップ 杉浦	14:15~15:15 ヨガレッチ 大野	14:30~15:30 らくらくエアロ 坪谷	14:30~15:30 フラダンス 小出	14:15~15:15 歩くシェイプ アップエアロ 内山	14:30~15:15 イキキステップ 佐藤	14:30~15:30 ヨガレッチ 大野	14:30~15:30 歩くシェイプ アップエアロ 佐藤		
15:30												
16:00	卓球 フリータイム											
16:30	卓球 フリータイム											
17:00	ご自由にどうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております											
17:30												
18:00	17:00~18:00 キッズダンス 初級(4才~) 中嶋		16:20~17:10 アルビレックス チャリダーズ ブレ	16:30~17:20 アルビレックス チャリダーズ キッズ								
18:30			17:20~18:10 アルビレックス チャリダーズ ステップ	17:30~18:20 アルビレックス チャリダーズ アドバンス								
19:00			18:00~18:30 姿勢改善 ストレッチボール 定員20名	18:30~19:20 アルビレックス チャリダーズ アドバンス	18:30~19:15 シバム45 内山							
19:30	18:45~19:45 歩くシェイプ アップエアロ 坪谷	18:45~19:30 楽しい卓球教室 児玉	18:30~19:15 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 細木	18:30~19:20 アルビレックス チャリダーズ アドバンス								
20:00												
20:30	20:00~20:30 カメカメエアロ30 坪谷	20:00~20:30 はじめてヨガ 五十嵐	19:30~20:30 ボディコンバット60 渡辺	19:35~20:20 カメカメエアロ 細木	19:30~20:30 歩くシェイプ アップエアロ 内山	19:25~20:25 楽しい卓球教室 児玉	19:00~19:45 ランランエアロ 佐藤	18:15~19:15 寝ころび整体体操 ※ウェーブストレッチリング使用 葛綿	18:45~19:30 ZUMBA 杉浦	18:15~19:15 士衛塾 キッズ空手 児童クラス(小1~小6) 本間(政)	18:30~19:15 シバム45 内山	
21:00												
21:30	20:45~21:45 ボディアタック60 久保	20:45~21:30 パワーヨガ 五十嵐										
22:00												
22:30												
23:00												

NEW! 今月の新しいプログラム
 初心者向けプログラム
 有料プログラム
 LESMILLS レスミルズプログラム
 <卓球タイム>卓球台・ラケット・ボール無料レンタル出来ます!! ご利用の方はフロントまでお申し付けください!

※プログラムは、時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。
 尚、最新スケジュールがスマートフォンからでも確認できます。

QRコードから簡単にアクセス
 SPORTS CLUB スポーツクラブ
JOY FIT

この全部のレッスンは何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。