

谷折

A3 桜木インター

5・6 プログラムスケジュール

●全部のレッスンに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。
 ●HOTスタジオについて室温が下がってしまう恐れがある為、レッスン開始後の途中入場は禁止しております。
 ●レッスン中は脱水症状を防ぐ為、こまめに水分補給をしましょう。●疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
 ●すべてのプログラムはサウナヒーター・床暖房・ナノフィールで実施しています。

6/10(日)は休館日とさせていただきます。
 JOYFIT新潟桜木インターの
 休館日は偶数月の10日です。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00~10:00 はじめての太極拳 野口	9:00~10:00 ヨガレッチ 小林	9:00~9:45 モーニングストレッチ	9:00~9:45 ウェーブストレッチ+ボール	9:00~9:45 太陽礼拝 Maiko		
10:00				10:00~11:00 ビギナーヨガ 木村	10:00~11:00 リラクゼーションヨガ 本川	9:30~10:30 身体ほぐし体操 陣谷	9:45~10:30 バレトン 岡
11:00	10:30~11:15 モーニングストレッチヨガ 宮嶋	10:30~11:30 ビューティーヨガ 古堀	10:30~11:30 美脚・美姿勢エクササイズ 中村(香)	11:15~12:15 ボディメイク・ピラティス 吉田	11:30~12:30 週替わりレッスン 宮嶋	11:00~12:00 ヘルヴィスヒーリング (骨盤調整エクササイズ) 三富	11:00~12:00 柔軟性アップヨガ 桂
12:00	11:30~12:30 身体リセットヨガ 宮嶋	11:45~12:45 フローヨガ 中村(恵)	11:45~12:45 フローヨガ 渡邊(礼)	12:45~13:45 デトックスヨガ 本川	12:45~13:45 身体ほぐしヨガ 宮嶋	12:30~13:30 ヴァンヤサヨガ 宮嶋	
13:00	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 30 ストレングス 安沢	13:00~13:45 バレトン 岡	13:15~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 安沢	14:00~14:30 コア&ストレッチ	14:15~15:30 ウェーブヘルヴィスヒーリング (筋膜リリース) 三富		13:15~14:15 骨盤ヨガ nAtuko
14:00	13:30~14:30 ヨガレッチ 小林	14:00~15:00 骨盤ヨガ 岡	14:45~15:45 アシュタンガヨガ ふくま	14:45~15:45 かんたんリフレッシュヨガ ふくま		14:30~15:30 ビューティーヨガ 古堀	15:00~15:30 筋力アップ週替わりレッスン (内容休館内へ掲示)
15:00	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ 渡辺(直)	15:15~16:15 ピラティス 鷲尾	16:15~17:15 ヨガレッチ 小林	16:00~17:00 ヨガアライメント ミカ	16:00~17:00 LES MILLS BODYBALANCE 野口	16:00~17:00 月礼拝 Maiko	16:00~17:00 ヨガレッチ 小糸
17:00							5/27・6/24は 75分レッスンとなります。
18:00						18:00~19:00 リラクゼーションヨガ 松田	18:00~21:00 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご自由にご利用 できます。
19:00	18:30~19:30 パワーヨガ 木村	18:30~19:30 ヨガレッチ 小林	18:30~19:30 フローヨガ 宮嶋	18:30~19:30 ハタヨガ 渡辺(直)	18:30~19:30 週替わりレッスン 野口		
20:00	20:00~21:00 ビギナーヨガ 木村	20:00~21:00 癒しのヨガ×キャンドル 古堀	20:00~21:00 adidasヨガ 宮嶋	20:00~21:00 パワーヨガ 木村	20:00~21:00 癒しのヨガ×キャンドル 古堀	19:30~20:30 ハタヨガ 松田	
21:00	21:15~22:15 バレトン Miz-T	21:15~22:15 ピラティス 鷲尾	21:15~22:00 コア&ストレッチ	21:15~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 米谷	21:15~21:45 LES MILLS CXWORX 井出		
22:00							
23:00							

NEW 新しいレッスン 初心者向けのレッスン LES MILLS レズミルスプログラム 音楽と動作が決められた世界共通プログラム レッソンの構成上、身体に優しい方法です。 脂肪燃焼効果や代謝アップがさらに期待できます!! 床暖房とナノフィールで実施しています。 骨盤系プログラム 柔軟系プログラム

LESSON PROGRAM

谷折