

1月・2月 レッスンプログラム

ジョイフィット 新潟青山

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※スタジオが開場になりましたらご入場ください。レッスン開始後、10分以降の途中入場はお断りしております。
※空腹時、疲れ過ぎる時はレッスンの参加を控えましょう。

館内・施設は6時～24時までご利用できます。

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキングトラック	
9:00				9:00~9:45 太極拳 野口						9:00~9:45 モーニング ヨガ 石井												
10:00	10:00~11:15 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	10:00~11:00 ミドルシェイプ 添田		10:00~11:00 楽しい! カッコイイ! コンビネーション エアロ 高野	10:00~10:45 タイチダンス 野口	<開催日> 1/16 2/6・2/20	10:00~11:15 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	9:45~10:30 やさしいピラティス 高島		10:00~11:00 やさしいコンビネーション 村山(由)	10:00~11:00 はじめてフラダンス ナウバカ新潟校 高橋	<開催日> 1/4・1/18 2/1・2/15	10:00~11:00 Balletone 夏子	10:00~10:30 はじめてフラダンス 大川		10:00~11:00 ボディコンバット 貝沼	10:00~11:00 やさしいコンビネーション 村山(由)		9:15~10:15 コリオ スパイラル YU-JI	9:45~10:15 ステップⅠ 村山(由)		
11:00				11:15~11:30 ボディバランスステップ 野口	11:05~11:45 ラテンエアロ40 石川	11:10~12:10 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村(香)		10:45~11:15 ボディコンバット30 古城		11:15~12:15 ボディジャム Yuri		11:10~12:10 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村(香)	10:35~11:20 初級~中級 フラダンス 大川		11:25~11:55 ボディジャムテック Sa-Yo		11:30~12:30 はじめて社交ダンス 三木		10:30~11:15 らくらくエアロ45 YU-JI	10:30~11:15 ステップⅡ 村山(由)		
12:00	11:30~12:30 ボディコンバット 貝沼	11:20~12:35 ベルヴィス・ヒーリング 三宮		11:35~12:35 ボディバランス 野口	12:15~12:45 ステップⅠ 園山		11:40~12:25 シバム 古城	12:00~13:00 だれでもカンタンシェイプアップ エアロ Keiko	12:00~12:45 ウェストシェイプストレッチポール 担当者:日替わり		12:30~13:30 ボディバランス 渡辺	12:30~13:30 かんたん! リフレッシュヨガ ふくま	11:30~12:45 上級 フラダンス 大川	11:30~12:45 上級 フラダンス 大川	12:00~13:00 ボディジャム Sa-Yo		12:00~13:00 はじめて社交ダンス 三木		11:30~12:30 コンビネーション エアロ YU-JI	12:45~13:45 卓球 フリータイム ご自由にごろろ! ※フロントにてラケット・ボール貸出しております		
13:00	12:45~13:45 ラテンダンス エクササイズ kazu	13:00~13:45 ボディパンプ45 貝沼	13:00~13:45 ウェストシェイプストレッチポール 担当者:日替わり	13:00~14:00 コンビネーション エアロ 園山	13:00~13:45 ベーシック エアロ 小林(真)		12:45~13:45 歩くシェイプアップエアロ 添田	13:15~14:15 はじめてパレエラ・フォンテンパレエスタジオ ※担当講師はHP・館内掲示になります。	12:30~13:30 ボディバランス 渡辺	13:45~14:45 コンビネーション エアロ 村山(由)	14:00~14:30 ジャズ ヒップホップ go-to	13:00~13:30 ボディパンプ30 渡辺	13:00~13:30 ボディパンプ30 渡辺	13:15~14:15 コンビネーション エアロ 添田	13:00~16:00 カワイ子ども体育教室	13:30~13:50 はじめてハウス 中嶋	13:20~13:50 はじめてハウス 中嶋	14:00~14:45 ストリートダンス 中嶋	14:00~14:45 ストリートダンス 中嶋	15:00~16:00 ヒップホップ NOBUKI		
14:00	14:00~15:00 テクニック カロリーバーナー 坪谷			14:15~15:15 エンジョイ カロリーバーナー 坪谷	14:05~15:05 ピラティス 中級 加藤		14:00~14:45 太極拳 タイチダンス 野口	14:25~15:40 ステップアップパレエラ・フォンテンパレエスタジオ ※担当講師はHP・館内掲示になります。	14:00~14:30 ジャズ ヒップホップ go-to	14:35~15:35 太極拳 野口		14:00~15:00 ストリートダンス 中嶋	14:00~15:00 ストリートダンス 中嶋	14:30~15:30 Balletone 夏子	15:00~16:00 フリータイム ご自由にごろろ! ※フロントにてラケット・ボール貸出しております	15:00~16:00 ヒップホップ NOBUKI		15:00~16:00 ヒップホップ NOBUKI				
15:00	15:15~16:15 エンジョイ カロリーバーナー 坪谷	15:15~16:15 Balletone 夏子		15:30~16:15 エンジョイ カロリーバーナー 坪谷		15:20~16:20 グランセナ サッカー スクール (U6, U8)	15:00~16:00 Heart to Heart ヨガレッチ KAZUMI	15:30~16:20 アルビレックス チアリーダーズ プレクラス	15:30~16:20 アルビレックス チアリーダーズ プレクラス		16:30~17:20 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:20 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:30 Heart to Heart ヨガレッチ KAZUMI	16:30~17:30 Heart to Heart ヨガレッチ KAZUMI	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ プレクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ プレクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス	
16:00	16:30~17:30 骨盤リセット&ストレッチポール 中村(香)	16:30~17:30 子ども空手教室 本間		16:30~17:30 はじめて社交ダンス 三木	16:30~17:20 アルビレックス チアリーダーズ キッズクラス		16:30~17:30 アルビレックス チアリーダーズ プレクラス	17:00~18:00 キッズダンス 初級 中嶋	17:00~18:00 キッズダンス 初級 中嶋	17:30~18:20 アルビレックス チアリーダーズ ステップクラス	17:30~18:20 アルビレックス チアリーダーズ ステップクラス	17:15~18:15 はじめて社交ダンス 三木	17:15~18:15 はじめて社交ダンス 三木	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)	17:00~18:00 ノリノリエアロ 村山(由)		
17:00	17:45~18:35 アルビレックス チアリーダーズ ステップクラス			17:45~18:35 アルビレックス チアリーダーズ ステップクラス			17:45~18:45 アルビレックス チアリーダーズ アドバンス	18:00~19:00 グランセナ サッカー スクール (U6, U8)	18:00~19:00 グランセナ サッカー スクール (U6, U8)	19:00~19:30 ラテン基礎クラス Kazu	19:00~19:30 ラテン基礎クラス Kazu	19:00~19:30 はじめてフラダンス 大川	19:00~19:30 はじめてフラダンス 大川	18:00~19:00 キッズダンス 入門 中嶋	18:00~19:00 キッズダンス 入門 中嶋	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	18:25~19:25 パレエ オープンクラス 一美	
18:00	19:00~20:00 ZUMBA 村山(由)	19:00~20:00 アシュタンガ ヨガ ふくま		19:00~19:30 ボディアタック30 古城	18:30~20:00 ちよいやの パレエ 川谷		19:00~20:00 らくらくエアロ 藤田	19:00~19:45 初級~中級 フラダンス 大川	19:00~19:45 初級~中級 フラダンス 大川	19:35~20:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	19:35~20:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	19:45~20:45 ボディパンプ 米谷	19:45~20:45 ボディパンプ 米谷	19:15~20:45 パレエクラス ラ・フォンテンパレエスタジオ ※担当講師はHP・館内掲示になります。	19:15~20:45 パレエクラス ラ・フォンテンパレエスタジオ ※担当講師はHP・館内掲示になります。	19:30~20:45 グラシック パレエ基礎 一美	19:30~20:45 グラシック パレエ基礎 一美	19:30~20:45 グラシック パレエ基礎 一美	19:30~20:45 グラシック パレエ基礎 一美	19:30~20:45 グラシック パレエ基礎 一美		
19:00	20:15~21:15 ボディジャム Yuri	20:15~21:15 ピラティス 長谷川		19:45~20:45 ボディパンプ 米谷	20:15~21:15 かんたん! リフレッシュヨガ ふくま		20:15~21:15 ボディバランス 野口	19:50~21:05 上級 フラダンス 大川	19:50~21:05 上級 フラダンス 大川	20:50~21:35 Balletone 松田	20:50~21:35 Balletone 松田	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	20:15~21:15 ボディジャム NAKATA	
20:00	21:30~22:00 ボディコンバット30 五十嵐	21:30~22:15 Balletone 長谷川		21:00~21:45 ZUMBA 安藤			21:00~21:15 ボディバランス 野口	21:30~22:00 CX-WORX 小林(由)	21:30~22:00 CX-WORX 小林(由)	21:00~22:00 ボディアタック 相羽	21:00~22:00 ボディアタック 相羽	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	21:30~22:15 ボディアタック 米谷	
21:00																						
22:00																						
23:00																						

レッスン内容の構成上、身体に優しい方法ですすめています。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

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
 レズミルズプログラム

※「ステップⅠ」→「ステップⅡ」→「ステップⅢ」と3段階で難易度・強度が上がります。

<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申し付けください!

※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。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



新潟青山
 この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。
 JOYFIT