

2025.10 STUDIO PROGRAM

JOYFIT 24 LITE 上越

※レッスン途中からのクラスへの参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮下さい。
※レッスン参加中、他のお客様のご迷惑になるような行動はご遠慮下さい。
※インストラクター、時間、内容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。
※レギュラー会員は全てのレッスンに自由にご参加いただけます。(予約不要。ジムLITE会員はご利用いただけません)

月		火		水		木		金		土		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	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 9:15~9:45 スタートステップ 柴山	9:15~9:45 ウエストシェイブ 田辺	9:25~10:00 いきいき健康体操 堀川	9:00~10:00 やさしいピラティス 鷺澤	9:25~10:00 ゆる関節ストレッチ 林	9:15~10:30 パワーヨガ 福岡	9:15~10:00 機能改善体操 柴山	9:15~10:00 ハートフライズ 広瀬	9:00~9:45 骨盤まくら体操 小林	8:45~9:45 朝ヨガ 福岡	NEW 9:30~10:15 ベーシックエアロ 林	9:00~10:00 キッズダンス リズムジャンプ REI	9:15~9:45 コアダンス 内藤	8:45~9:45 あさゆる太極拳 風間
10:00 10:00~10:45 ベーシックエアロ 内藤	10:00~10:45 やさしいヨガ Minami	10:15~11:00 ベーシックエアロ 林	10:15~10:45 全身ほぐし 高沢	10:15~10:45 スタートエアロ 林		10:15~11:00 ベーシックエアロ 堀川	10:15~11:15 大人のバレエ 石澤	10:00~10:45 ベーシックステップ 沼	10:00~10:45 BODYBALANCE 金澤	10:40~11:25 BODYCOMBAT 柴山	10:30~11:30 ヨガ Minami	10:00~10:45 RITMOS 濁川	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野
NEW 11:00~11:45 スパイスエアロ 沼	11:00~11:45 コアダンス 内藤	11:15~12:00 BODYCOMBAT 金澤	11:10~12:10 大人からはじめる バレエ 伊藤	11:00~11:45 エンジョイエアロ 堀川	11:00~11:30 骨盤DEシェイブ 小林	11:15~11:45 BODYCOMBAT 柴山	11:30~12:00 バランスボール 沼	11:00~11:45 エンジョイエアロ 高沢	11:00~12:00 太極扇 風間	NEW 11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山	11:45~12:35 POP♡PILATES Natsuki	11:00~12:00 MEGADANZ 内藤	11:15~12:00 ブレイクレティクス 遠藤
12:00 12:00~12:45 MEGADANZ 内藤	12:00~12:45 CORE 田辺	12:15~13:15 ZUMBA 清水	12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)	12:00~12:45 RITMOS 林	11:50~12:20 ウエストシェイブ 斎藤(あ)	12:00~13:00 ZUMBA 清水	12:15~13:00 フローピラティス 鷺澤	12:00~12:30 BODYATTACK 高沢	12:15~13:15 はじめてフラダンス 平田	12:50~13:35 RITMOS 林	12:50~13:50 ゆったりフローヨガ Megumi	12:15~13:15 BODYJAM 内藤	12:30~13:15 CORE 遠藤
13:00 13:00~14:00 ZUMBA 内田	13:00~14:00 フラダンス 平田	13:30~14:30 BODYBALANCE 金澤	13:35~14:20 バレトン (ソールシンセス) 杉原	13:00~14:00 BODYJAM 丸山	12:40~13:40 大人のバレエ 石澤	13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)	13:15~14:15 ヨガ 福岡	12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤		14:00~14:45 LES MILLS DANCE 内藤		13:30~14:15 BODYCOMBAT 高沢	13:30~14:15 ボールで筋膜リリース 内藤
14:00 14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬		14:45~15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)	14:35~15:35 はじめてジャズダンス 福岡	14:15~14:45 BODYPUMP 田辺	14:00~15:00 はじめて太極拳 風間	14:15~15:15 アドバンスエアロ 沼	14:30~15:30 K-POP DANCE 傘	13:45~14:30 RITMOS 濁川		15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤		14:30~15:15 BODYPUMP 田辺	
										16:15~17:15 BODYPUMP 金澤		15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼	
	17:00~18:00 キッズダンス バレエ 石澤		17:00~18:00 キッズダンス ジャズダンス 福岡								担当日 4日 BODYJAM新曲 11日 DANCE新曲 18日 内藤 25日 内田		
18:00 18:15~19:00 BODYJAM 丸山	18:15~19:00 ベーシックエアロ 鴨井	18:15~18:45 BODYATTACK 鴨井	18:15~18:45 体幹トレーニング 沼	18:15~18:45 BODYPUMP 金澤	18:00~18:45 BODYBALANCE 内藤	18:00~18:45 LES MILLS DANCE 内田	18:00~18:45 CORE 田辺	18:15~18:45 BODYPUMP 田辺		18:00~19:00 BODYJAM 週替わり		19:00~20:00 BODYATTACK 高沢	
19:00 19:15~20:00 BODYCOMBAT 高沢	19:15~20:00 BODYBALANCE 金澤	19:00~19:45 スパイスエアロ 沼	18:55~19:55 パワーヨガ 福岡	19:00~19:45 BODYCOMBAT 柴山	19:00~19:45 MEGADANZ 内藤	19:00~19:45 RITMOS 林	18:55~19:55 骨盤ヨガ REI	19:00~19:45 スパイスエアロ 柴山		19:15~20:15 ZUMBA 清水			
20:00 20:15~21:00 BODYPUMP 金澤		20:00~20:45 BODYCOMBAT 金澤		20:00~20:50 スパイスエアロ Kouki	20:00~20:45 CORE 田辺	20:00~21:00 ZUMBA 清水	20:10~21:00 アドバンスステップ 沼	20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井					
21:00 21:15~22:00 BODYATTACK 鴨井		21:00~22:00 BODYJAM 内藤		21:05~21:55 エンジョイステップ Kouki		21:15~22:00 BODYCOMBAT 高沢		21:00~22:00 BODYJAM 内田					
22:00													