

2025.11 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下さい。
※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		Aスタジオ		Bスタジオ	
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
9:15~9:45 スタートステップ 柴山		9:15~9:45 ウエストシェイプ 田辺		9:25~10:00 いきいき健康体操 堀川		9:25~10:00 ゆる関節ストレッチ 林		9:15~10:00 機能改善体操 柴山		9:00~9:45 骨盤まくら体操 小林		9:00~10:00 キッズダンス リズムジャンプ REI	
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		10:15~10:30 パワーヨガ 福岡		10:00~10:45 ベーシックステップ 沼		10:00~10:45 ベーシックエアロ 林		10:00~10:45 RITMOS 濁川	
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		11:00~11:30 骨盤DEシェイプ 小林		11:00~11:45 エンジョイエアロ 堀川		11:00~11:45 エンジョイエアロ 高沢		10:40~11:25 BODYCOMBAT 柴山	
12:00~12:45 MEGADANZ 内藤		12:00~12:45 CORE 田辺		11:10~12:10 大人からはじめる バレエ 伊藤		11:30~12:00 バランスボール 沼		11:15~11:45 BODYCOMBAT 柴山		11:00~12:00 太極扇 風間		10:30~11:30 ヨガ Minami	
13:00~14:00 ZUMBA 内田		12:15~13:15 ZUMBA 清水		12:00~12:45 RITMOS 林		12:00~13:00 ZUMBA 清水		12:00~12:30 BODYATTACK 高沢		11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山		11:15~12:00 MEGADANZ 内藤	
14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬		12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)		12:30~13:15 BODYJAM 丸山		12:15~13:00 フローピラティス 鷺澤		12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤		12:15~13:15 はじめてフラダンス 平田		12:30~13:15 CORE 遠藤	
15:00		13:00~14:00 フラダンス 平田		13:00~14:00 BODYJAM 丸山		13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)		13:15~14:15 ヨガ 福岡		12:50~13:35 RITMOS 林		12:50~13:50 ゆったりフローヨガ Megumi	
16:00		13:30~14:30 BODYBALANCE 金澤		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		14:00~14:45 LES MILLS DANCE 内藤		13:30~14:15 BODYCOMBAT 高沢	
17:00		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		15:00		14:30~15:30 K-POP DANCE 傘		15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤		14:30~15:15 BODYPUMP 田辺	
18:00		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		18:00		18:00		16:15~17:15 BODYPUMP 金澤		15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼	
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 BODYPUMP 金澤		18:15~18:45 CORE 田辺		18:00~19:00 BODYJAM 週替わり		18:00~19:00 BODYJAM 週替わり	
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		19:00~19:45 BODYCOMBAT 柴山		19:00~19:45 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	
20:15~21:00 BODYPUMP 金澤		20:00~20:45 BODYCOMBAT 金澤		18:55~19:55 パワーヨガ 福岡		20:00~20:50 スパイスエアロ Kouki		20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井		19:00~20:00 BODYATTACK 高沢		20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井	
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		20:15~21:15 ZUMBA 清水		20:15~21:05 アドバンスステップ 沼		21:00~22:00 BODYJAM 内田		21:00~22:00 BODYJAM 内田	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	