

2025.12 STUDIO PROGRAM

JOY FIT 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	Bスタジオ	Aスタジオ
9:00 9:15~9:45 スタートステップ 柴山	9:00 9:15~9:45 ウェストシェイプ 田辺	9:00~10:00 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	9:00~10:00 機能改善体操 柴山	9:00~9:45 骨盤まくら体操 小林	8:45~9:45 朝ヨガ 福岡
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	10:00~10:45 ベーシックステップ 堀川	9:30~10:15 ベーシックエアロ 林
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	11:00~11:30 エンジョイエアロ 堀川	11:00~11:45 BODYCOMBAT 小林	10:00~10:45 BODYBALANCE 金澤
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	12:00~13:00 ZUMBA 清水	10:40~11:25 BODYCOMBAT 柴山
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	13:00~14:00 BODYJAM 丸山	10:30~11:30 ヨガ Minami
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	11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山
15:00 14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬				14:15~14:45 BODYPUMP 田辺	13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)	11:45~12:35 POP PILATES Natsuki
16:00				14:15~15:15 アドバンスエアロ 沼	13:15~14:15 ヨガ 福岡	12:50~13:35 RITMOS 林
17:00 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		13:45~14:30 RITMOS 濁川	14:00~14:45 DANCE 内藤	13:30~14:15 BODYJAM 内藤
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	18:00~18:45 BODYBALANCE 内藤	15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤	13:30~14:15 BODYCOMBAT 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	18:00~19:00 LesMills DANCE 内田	16:15~17:15 BODYPUMP 金澤	14:30~15:15 BODYPUMP 田辺
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	19:00~19:45 BODYCOMBAT 柴山	18:15~18:45 BODYPUMP 田辺	15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼
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	19:00~19:45 MEGADANZ 内藤	19:00~19:45 スパイスエアロ 柴山	19:00~20:00 BODYATTACK 高沢
22:00				20:00~20:45 スパイスエアロ Kouki	20:00~20:45 CORE 田辺	19:15~20:15 ZUMBA 清水

 …初心者でも参加しやすいレッスン

 NEW …新しくなったレッスン

 …整理券が必要なレッスン

担当日
6日 休講
13日 丸山
20日 内藤
27日 内田