

2025.12 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		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 ウエストシェイブ 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シェイブ 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		11:00~11:30 ヨガ Minami	
12:00~12:45 MEGADANZ 内藤		12:00~12:45 CORE 田辺		12:15~13:15 ZUMBA 清水		11:50~12:20 ウエストシェイブ 斉藤(あ)		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	
13:00~14:00 ZUMBA 内田		13:00~14:00 フラダンス 平田		12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)		12:00~12:45 RITMOS 林		12:15~13:00 フローピラティス 鷺澤		12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤		12:30~13:15 POP PILATES Natsuki	
14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬		13:30~14:30 BODYBALANCE 金澤		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)		12:50~13:35 RITMOS 林		12:50~13:50 ゆったりフローヨガ Megumi	
15:00		14:45~15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)		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		13:45~14:30 RITMOS 濁川		14:00~14:45 LES MILLS DANCE 内藤	
16:00		17:00~18:00 キッズダンス バレエ 石澤		13:35~14:20 バレトン (ソールシンセス) 杉原		14:15~15:00 はじめて太極拳 風間		14:30~15:30 K-POP DANCE 傘		15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤		14:30~15:15 BODYPUMP 田辺	
17:00		18:00		18:00		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		18:00~18:45 キッズダンス 福岡		18:15~19:00 LES MILLS DANCE 内田		18:00~19:00 BODYJAM 週替わり		19:00~20:00 BODYATTACK 高沢	
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		18:15~18:45 BODYPUMP 金澤		19:00~19:45 BODYCOMBAT 柴山		19:15~20:15 ZUMBA 清水		21:00~22:00 BODYATTACK 鴨井	
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		18:00~18:45 BODYBALANCE 内藤		19:00~20:00 骨盤ヨガ REI		20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井		21:00~22:00 BODYJAM 内田	
21:15~22:00 BODYATTACK 鴨井		21:00~22:00 BODYJAM 内藤		20:00~20:50 スパイスエアロ Kouki		19:00~19:45 MEGADANZ 内藤		20:15~21:15 ZUMBA 清水		21:00~22:00 BODYJAM 内田			
22:00				21:05~21:55 エンジョイステップ Kouki									