

# 2026.2 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	9:00~9:45 あさゆる太極拳 風間
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	10:10~10:55 リラックスヨガ 杉原	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 沼	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 <b>BODYCOMBAT</b> 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	11:00~11:45 BODYCOMBAT 小林	11:00~11:45 ベーシックエアロ 佐野
12:00~12:45 <b>MEGADANZ</b> 内藤	12:00~12:45 <b>CORE</b> 田辺	12:15~13:15 <b>ZUMBA</b> 清水	12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)	12:00~12:45 <b>RITMOS</b> 林	12:00~13:00 <b>ZUMBA</b> 清水	12:15~13:15 <b>BODYJAM</b> 内藤
13:00~14:00 <b>ZUMBA</b> 内田	13:00~14:00 フラダンス 平田	13:30~14:30 <b>BODYBALANCE</b> 金澤	13:30~14:30 はじめてジャズダンス 福岡	13:00~13:30 <b>DANCE</b> 丸山	13:15~14:00 <b>MEGADANZ</b> 斎藤(千)	13:30~14:15 <b>BODYCOMBAT</b> 高沢
14:15~14:45 <b>BODYATTACK</b> 鴨井	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)	14:50~14:50 <b>BODYJAM</b> 丸山	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	13:30~14:15 <b>BODYJAM</b> 内藤
15:00~16:00 <b>BODYATTACK</b> 鴨井	15:00~16:00 <b>BODYBALANCE</b> 金澤	15:00~16:00 キッズダンス バレエ 石澤	15:00~16:00 キッズダンス ジャズダンス 福岡	15:00~16:00 <b>BODYBALANCE</b> 内藤	15:00~16:00 <b>BODYBALANCE</b> 内藤	15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼
16:00~17:00 <b>BODYATTACK</b> 丸山	16:00~17:00 <b>BODYATTACK</b> 鴨井	16:00~17:00 踏み台体操 斎藤(あ)	16:00~17:00 体幹トレーニング 沼	16:00~17:00 <b>BODYBALANCE</b> 内藤	16:15~17:15 <b>BODYPUMP</b> 金澤	16:00~17:00 <b>BODYATTACK</b> 高沢
18:00~19:00 <b>BODYJAM</b> 丸山	18:00~19:00 <b>BODYATTACK</b> 鴨井	18:00~19:00 スパイスエアロ 沼	18:00~19:00 パワーヨガ 福岡	18:00~19:00 <b>DANCE</b> 内田	18:00~19:00 <b>BODYJAM</b> 週替わり	18:00~19:00 <b>BODYATTACK</b> 高沢
19:00~20:00 <b>BODYCOMBAT</b> 高沢	19:00~20:00 <b>BODYBALANCE</b> 金澤	19:00~19:45 スパイスエアロ 沼	19:00~19:45 パワーヨガ 福岡	19:00~20:00 <b>BODYCOMBAT</b> 高沢	19:00~19:45 スパイスエアロ 柴山	19:00~20:00 <b>BODYATTACK</b> 高沢
20:00~21:00 <b>BODYPUMP</b> 金澤	20:00~21:15 はじめてHIP HOP Anne	20:00~20:45 <b>BODYCOMBAT</b> 金澤	20:00~20:50 スパイスエアロ Kouki	20:00~20:45 <b>CORE</b> 田辺	20:00~20:45 <b>ZUMBA</b> 清水	20:00~21:00 アドバンスステップ 沼
21:00~22:00 <b>BODYATTACK</b> 鴨井	21:00~22:00 <b>BODYJAM</b> 内藤	21:05~21:55 エンジョイステップ Kouki	21:05~21:55 エンジョイステップ Kouki	21:00~22:00 <b>BODYJAM</b> 内田	21:00~22:00 <b>BODYJAM</b> 内田	21:00~22:00 <b>BODYATTACK</b> 高沢



…初心者でも参加しやすいレッスン



…新しくなったレッスン



…整理券が必要なレッスン

担当日  
7日 内藤  
14日 内田  
21日 丸山  
28日 内藤