

# 2026.7 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	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	9:30~10:00 ストレッチ 柴山	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			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	10:10~10:55 リラククスヨガ 杉原	10:15~10:45 スタートエアロ 柴山	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	9:30~10:15 ベーシックエアロ 林			10:00~10:45 RITMOS 濁川	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野
11:00	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 BODYPUMP 田辺	11:00~11:45 エンジョイエアロ 沼	11:00~11:45 エンジョイエアロ 沼	11:00~12:00 太極扇 風間	10:40~11:25 BODYCOMBAT 柴山	10:30~11:30 ヨガ Minami	11:00~12:00 MEGADANZ 内藤	
12:00	12:00~12:45 MEGADANZ 内藤	12:00~12:45 yoga 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 BODYCOMBAT 鴨井	12:15~13:15 はじめてフラダンス 平田	11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山	11:45~12:15 ストレッチボール 堀川	12:15~13:15 BODYJAM 内藤	
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	13:30~14:30 はじめてジャズダンス 福岡	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		12:50~13:35 RITMOS 林		13:30~14:15 BODYCOMBAT 鴨井	13:30~14:15 ボールで筋膜リリース 内藤
14:00	14:15~14:45 BODYATTACK 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)			14:00~15:00 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	14:45~15:30 X55 鷺澤	14:00~14:45 MEGADANZ 内藤		14:30~15:15 BODYPUMP 田辺	
15:00												15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤		15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼
16:00												16:15~17:15 BODYPUMP 金澤		
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										
18:00	18:10~18:55 BODYJAM 丸山	18:30~19:00 踏み台体操 斎藤(あ)	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	18:15~19:00 X55 鷺澤	18:00~18:45 yoga 田辺	18:15~18:45 BODYPUMP 田辺		18:00~19:00 BODYJAM 週替わり	担当日 4日 BODYJAM新曲発表会 11日 内藤 18日 内田 25日 丸山		
19:00	19:15~20:00 Fighting Fit 丸山	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	19:15~20:00 BODYCOMBAT 高沢	19:00~20:00 骨盤ヨガ REI	19:00~19:45 スパイスエアロ 柴山	18:45~19:45 フローミュージックヨガ REI	19:15~20:15 ZUMBA 清水		19:00~20:00 BODYATTACK 高沢	
20:00	20:15~21:00 BODYPUMP 金澤	20:15~21:15 はじめてHIP HOP Anne	20:00~20:45 BODYCOMBAT 金澤		20:00~20:50 スパイスエアロ Kouki	20:00~20:45 yoga 田辺	20:15~21:15 ZUMBA 清水	20:15~21:05 アドバンスステップ 沼	20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井	20:00~20:45 ZUMBA 内田				
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				21:00~22:00 BODYJAM 内田					
22:00														