

2026.10 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		9:15~10:00 機能改善体操 柴山		9:15~10:00 ハートフライズ 広瀬	
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	
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	
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)		11:30~12:00 ストレッチボール 藤巻	
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)		12:40~13:40 大人のバレエ 石澤		12:15~13:00 フローピラティス 鷺澤		12:00~13:00 ZUMBA 清水		12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤	
14:15~14:45 BODYATTACK 鴨井		14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬		13:30~14:30 BODYBALANCE 金澤		13:30~14:30 はじめてジャズダンス 福岡		13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)		13:15~14:15 ヨガ 福岡		13:45~14:30 RITMOS 濁川	
15:00		15:00		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		14:45~15:30 X55 鷺澤	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:10~18:55 BODYJAM 丸山		18:15~19:00 ベーシックエアロ 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	
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	
20:15~21:00 BODYPUMP 金澤		20:00~20:45 BODYCOMBAT 金澤		20:00~20:45 スパイスエアロ Kouki		20:00~20:50 yoga 田辺		20:15~21:15 ZUMBA 清水		20:00~20:45 BODYATTACK 鴨井		20:00~20:45 ZUMBA 内田	
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		21:00~22:00 BODYJAM 内田		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	