2026.11 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

Aスタジオ

- 9:15〜9:45 スタートステップ 柴山
- 10:00〜10:45 ベーシックエアロ 内藤
- 11:00〜11:45 スパイスエアロ 沼
- 12:00〜12:45 MEGADANZ 内藤
- 13:00〜14:00 ZUMBA 内田
- NEW 14:15〜14:45 BODYCOMBAT 鴨井
- 18:10〜18:55 BODYJAM 丸山
- 19:15〜20:00 Fighting Fit 丸山
- 20:15〜21:00 BODYPUMP 金澤 ▭
- 21:15〜22:00 BODYATTACK 鴨井

Bスタジオ

- 9:15〜9:45 ウエストシェイプ 田辺
- 10:00〜10:45 やさしいヨガ Minami
- 11:00〜11:45 コアダンス 内藤
- 12:00〜12:45 LesMILLS yoga 田辺
- 13:00〜14:00 フラダンス 平田
- 14:15〜15:15 やさしい社交ダンス 広瀬
- 17:00〜18:00 キッズダンス バレエ 石澤
- 18:15〜19:00 ベーシックエアロ 斉藤(あ)
- 19:15〜20:00 BODYBALANCE 金澤

火

Aスタジオ

- 9:25〜10:00 いきいき健康体操 堀川
- 10:15〜11:00 ベーシックエアロ 林
- 11:15〜12:00 BODYCOMBAT 金澤
- 12:15〜13:15 ZUMBA 清水
- 13:30〜14:30 BODYBALANCE 金澤
- 14:45〜15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)
- 18:15〜18:45 BODYATTACK 鴨井
- 19:00〜19:45 スパイスエアロ 沼
- 20:00〜20:45 BODYCOMBAT 金澤
- 21:00〜22:00 BODYJAM 内藤

Bスタジオ

- 9:00〜10:00 やさしいピラティス 鷲澤
- 10:10〜10:55 リラックスヨガ 杉原
- 11:10〜12:10 大人からはじめるバレエ 伊藤
- 12:30〜13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)
- 13:30〜14:30 はじめてジャズダンス 福岡
- 17:00〜18:00 キッズダンス ジャズダンス 福岡
- 18:15〜18:45 体幹トレーニング 沼
- 18:55〜19:55 パワーヨガ 福岡

水

Aスタジオ

- 9:30〜10:00 ストレッチ 柴山
- 10:15〜10:45 スタートエアロ 柴山
- 11:00〜11:45 エンジョイエアロ 堀川
- 12:00〜12:45 RITMOS 林
- 13:00〜14:00 BODYJAM 丸山
- 18:15〜18:45 BODYPUMP 金澤 ▭
- 19:00〜19:45 BODYCOMBAT 柴山
- 20:00〜20:50 スパイスエアロ Kouki
- 21:05〜21:55 エンジョイステップ Kouki

Bスタジオ

- 9:15〜10:30 パワーヨガ 福岡
- 11:00〜11:30 骨盤DEシェイプ 小林
- NEW 11:50〜12:20 ウエストシェイプ 藤巻
- 12:40〜13:40 大人のバレエ 石澤
- 14:00〜15:00 はじめて太極拳 風間
- 18:00〜18:45 BODYBALANCE 内藤
- 19:00〜19:45 MEGADANZ 内藤
- 20:00〜20:45 LesMILLS yoga 田辺

木

Aスタジオ

- 9:15〜10:00 機能改善体操 柴山
- 10:15〜11:00 ベーシックエアロ 堀川
- 11:15〜11:45 BODYPUMP 田辺 ▭
- 12:00〜13:00 ZUMBA 清水
- 13:15〜14:00 MEGADANZ 斎藤(千)
- 14:15〜15:15 アドバンスエアロ 沼
- 18:15〜19:00 X55 鷲澤
- 19:15〜20:00 BODYCOMBAT 高沢
- 20:15〜21:15 ZUMBA 清水

Bスタジオ

- 9:15〜10:00 ハートフライズ 広瀬
- 10:15〜11:15 大人のバレエ 石澤
- 11:30〜12:00 ストレッチポール 藤巻 ▭
- 12:15〜13:00 フローピラティス 鷲澤
- 13:15〜14:15 ヨガ 福岡
- 14:30〜15:30 K-POP DANCE 傘
- NEW 18:15〜18:45 ヒップ&コア 田辺
- 19:00〜20:00 骨盤ヨガ REI
- 20:15〜21:05 アドバンスステップ 沼

金

Aスタジオ

- 9:00〜9:45 骨盤まくら体操 小林 ▭
- 10:00〜10:45 ベーシックステップ 沼
- 11:00〜11:45 エンジョイエアロ 沼
- 12:00〜12:30 BODYCOMBAT 高沢
- 12:45〜13:30 MEGADANZ 鷲澤
- 13:45〜14:30 RITMOS 濁川
- 14:45〜15:30 X55 鷲澤
- 18:15〜18:45 BODYPUMP 田辺 ▭
- 19:00〜19:45 スパイスエアロ 柴山
- 20:00〜20:45 BODYATTACK 鴨井
- 21:00〜22:00 BODYJAM 内田

Bスタジオ

- 8:45〜9:45 朝ヨガ 福岡
- 10:00〜10:45 BODYBALANCE 金澤
- 11:00〜12:00 太極扇 風間
- 12:15〜13:15 はじめてフラダンス 平田
- 18:45〜19:45 フローミュージックヨガ REI
- 20:00〜20:45 ZUMBA 内田

土

Aスタジオ

- 9:30〜10:15 ベーシックエアロ 斉藤(あ)
- 10:40〜11:25 BODYCOMBAT 柴山
- 11:45〜12:30 スパイスエアロ 柴山
- 12:50〜13:35 RITMOS 林
- 14:00〜14:45 MEGADANZ 内藤
- 15:00〜16:00 BODYBALANCE 内藤
- 16:15〜17:15 BODYPUMP 金澤 ▭
- 18:00〜19:00 BODYJAM 週替わり
- 19:15〜20:15 ZUMBA 清水

Bスタジオ

- 10:30〜11:30 ヨガ Minami
- 11:45〜12:15 ストレッチポール 堀川 ▭

担当日
7日 内田
14日 内藤
21日 内藤
28日 丸山

日

Aスタジオ

- 9:15〜9:45 コアダンス 内藤
- 10:00〜10:45 RITMOS 濁川
- 11:00〜12:00 MEGADANZ 内藤
- 12:15〜13:15 BODYJAM 内藤
- 13:30〜14:15 BODYCOMBAT 鴨井
- 14:30〜15:15 BODYPUMP 田辺 ▭
- 15:30〜16:30 アドバンスエアロ 沼
- 19:00〜20:00 BODYATTACK 高沢

Bスタジオ

- 8:45〜9:45 あさゆる太極拳 風間
- 10:00〜10:45 ベーシックエアロ 佐野
- 13:30〜14:15 ボールで筋膜リリース 内藤 ▭

…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