2026.12 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
- 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
- 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
- 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
5日 内藤
12日 丸山
19日 内田
26日 内藤

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