

2018.8/11(土)~8/15(水)

ジョイフィット新潟桜木インター

# お盆特別プログラム

ジョイフィット 新潟桜木インター

スタジオプログラムでは安全のため、下記事項をお守りください。

- レッスン開始後のご入場・途中退場はけがや事故につながりますのでお断りしております。
- レッスン開始10分前に館内アナウンスをいたします。その後スタジオにご案内いたします。
- レッスン中は脱水症状を防ぐ為、こまめに水分補給をしましょう ●疲れすぎの際はレッスンの参加を控えましょう。

QRコードから  
ホームページに簡単にアクセス



	8/11(土)	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)
9:00					
30					
10:00	9:30~10:30 ボディバランス 安沢	9:45~10:30 Balletone 岡	9:00~10:00 イベントレッスン 背骨コンディショニング 鷺尾	9:00~9:45 ボディバランスフレキシビリティ 安沢	9:00~10:00 ヨガレッチ 小林
30					
11:00	75分スペシャル 10:45~12:00 ペルヴィスヒーリング(骨盤エクササイズ) 三富	イベントレッスン 11:00~12:00 THE SLOWリンパドレナージュ 岡	10:30~11:15 モーニングストレッチヨガ 宮嶋	10:30~11:30 ビューティーヨガ 古堀	イベントレッスン 10:30~11:30 太陽礼拝 古堀
30					
12:00			11:30~12:30 身体リセットヨガ 宮嶋	イベントレッスン 11:45~12:45 ゆったりフローヨガ 中村(恵)	イベントレッスン 11:45~12:45 夏バテ解消ヨガ 古堀
30					
13:00	12:30~13:30 ヴィンヤサヨガ 宮嶋	イベントレッスン 13:00~14:00 ベーシックヨガ 井出	13:30~14:30 ボディバランス 安沢	イベントレッスン 13:00~13:45 アロマリラックスヨガ 中村(恵)	13:15~14:15 ボディバランス 安沢
30					
15:00	18:30~19:30 ビューティーヨガ 古堀	イベントレッスン 14:30~15:30 陰ヨガ 井出	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ 渡辺(直)	15:15~16:15 ピラティス 鷺尾	
30					
16:00	16:00~17:00 月礼拝 Maiko	75分スペシャル 16:00~17:15 ヨガレッチ 小糸			16:15~17:15 ヨガレッチ 小糸
30					
18:00	イベントレッスン 18:00~19:00 ナチュラルヨガ 木村				
30					
19:00	19:15~20:15 Balletone 木村	暖かいスタジオ ストレッチフリー ご利用いただけます。	18:30~19:30 パワーヨガ 木村	18:45~19:30 ウェーブストレッチ+ボール	18:30~19:30 フローヨガ 宮嶋
30					
20:00			20:00~21:00 ビギナーヨガ 木村	20:00~21:00 癒しのヨガ×キャンドル 古堀	20:00~21:00 adidasヨガ 宮嶋
30					
21:00			イベントレッスン 21:15~22:15 陰ヨガ 井出	21:15~22:15 ピラティス 鷺尾	21:15~22:00 コア&ストレッチ
30					
22:00					
30					
23:00					

この全部のレッスンに自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

すべてのプログラムはサウナヒーター 床暖房・ナノフィールで実施しています。

初心者向けプログラム

床暖房とナノフィールで実施しています。

脂肪燃焼効果 代謝UPさらに期待できます!!

レッスン内容の構成上、身体に優しい方法です。良識的な範囲内での途中入退場は可能です。

LES MILLS レズミルズプログラム 音楽と動作が決められた世界共通プログラム

SPORTS CLUB スポーツクラブ JOY FIT