

1月・2月 レッスンプログラム

ジョイフィット 新潟青山

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※スタジオが開場になりましたらご入場ください。レッスン開始後、10分以降の途中入場はお断りしております。
※空腹時、疲れ過ぎる時はレッスンの参加を控えましょう。

館内・施設は6時～24時までご利用できます。

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	Aスタジオ	Bスタジオ	ウォーキング トラック	
9:00				9:00~9:45 太極拳 野口						9:00~9:45 モーニング ヨガ 石井												
10:00	10:00~11:15 Heart to Heart ヨガレッツ 小糸	10:00~11:00 ミドルシェイプ 添田		10:00~11:00 楽しい! カッコイイ! コンビネーション エアロ 高野	10:00~10:45 タイチダンス 野口	<開催日> 1/16 2/6・2/20	10:00~11:15 Heart to Heart ヨガレッツ 小糸	9:45~10:30 やさしい ピラティス 高島		10:00~11:00 やさしい コンビネーション 村山(由)	10:00~11:00 はじめて フラダンス ナウバカ新潟校 高橋	<開催日> 1/4・1/18 2/1・2/15	10:00~11:00 Balletone 夏子	10:00~10:30 はじめてフラダンス 大川		10:00~11:00 ボディコンバット 貝沼	10:00~11:00 やさしい コンビネーション 村山(由)		9:15~10:15 コリオ スパイラル YU-JI	9:45~10:15 ステップⅠ 村山(由)		
11:00				11:15~11:30 ボディバランス 野口	11:05~11:45 ラテンエアロ40 石川		11:40~12:25 シバム 古城	10:45~11:15 ボディコンバット30 古城		11:15~12:15 ボディジャム Yuri	11:10~12:10 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村(香)		11:15~12:15 ラテンエアロ 石川	10:35~11:20 初級~中級 フラダンス 大川		11:25~11:55 ボディジャムテック Sa-Yo	11:30~12:30 はじめて 社交ダンス 三木		10:30~11:15 らくらく エアロ45 YU-JI	10:30~11:15 ステップⅡ 村山(由)		
12:00	11:30~12:30 ボディ コンバット 貝沼	11:20~12:35 ベルヴィス・ ヒーリング 三宮		11:35~12:35 ボディバランス 野口	12:15~12:45 ステップⅠ 園山		12:00~13:00 だれでもカンタン シェイプアップ エアロ Keiko	12:00~12:45 ウエストシェイプ ストレッチボール 担当者:日替わり		12:30~13:30 ボディパンク 渡辺	12:30~13:30 かんたん! リフレッシュヨガ ふくま		12:30~13:30 ボディバランス 野口	11:30~12:45 上級 フラダンス 大川		12:00~13:00 ボディジャム Sa-Yo	13:00~12:30 はじめて 社交ダンス 三木		11:30~12:30 コンビネーション エアロ YU-JI	12:45~ 13:45 卓球 フリータイム ご自由! どうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております		
13:00	12:45~13:45 ラテンダンス エクササイズ kazu	13:00~13:45 ボディパンク45 貝沼		13:00~13:45 ウェストシェイプ ストレッチボール 担当者:日替わり	13:00~13:45 ベージュ エアロ 小林(真)		12:45~13:45 歩くシェイプ アップエアロ 添田	13:15~14:15 はじめてバレエ ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		13:45~14:45 コンビネーション エアロ 村山(由)	14:00~14:45 ジャズ ヒップホップ go-to		13:45~14:45 ステップⅢ 村山(由)	13:00~13:30 ボディパンク30 渡辺		13:15~14:15 コンビネーション エアロ 添田	13:00~16:00 カワイ 子ども 体育教室		13:20~13:50 はじめてハウス 中嶋	13:30 15:00 はじめて 太極拳 夏目		
14:00	14:00~15:00 テクニック カロリー バーナー 坪谷			14:15~15:15 エンジョイ カロリー バーナー 坪谷	14:05~15:05 ピラティス 中級 加藤		14:00~14:45 太極拳 タイチダンス 野口	14:25~15:40 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		14:00~14:30 はじめて太極拳 野口	14:35~15:35 太極拳 野口		14:00~15:00 ストリート ダンス 中嶋	14:30~15:30 Balletone 夏子		14:30~15:30 Balletone 夏子	<お問い合わせ> カワイ体育教室 新潟事務所 0120-419-166		13:30 15:00 はじめて 太極拳 夏目	14:00~14:45 ストリート ダンス 中嶋	15:00~16:00 卓球 フリータイム ご自由! どうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております	
15:00	15:15~16:15 エンジョイ カロリー バーナー 坪谷	15:15~16:15 Balletone 夏子		15:30~16:15 ヨガレッツ45 小林(真)	15:20~16:20 グランセナ サッカー スクール (U6, U8)		15:00~16:00 Heart to Heart ヨガレッツ KAZUMI	15:30~16:20 アルビレックス チャリダーズ フレクラス		15:30~16:20 アルビレックス チャリダーズ フレクラス	卓球 フリータイム ご自由! どうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております		16:30~17:30 Heart to Heart ヨガレッツ KAZUMI	16:30~17:30 アルビレックス チャリダーズ フレクラス		16:30~17:30 エンジョイ カロリー バーナー 坪谷	16:30~17:20 アルビレックス チャリダーズ キッズクラス		16:30~17:30 アルビレックス チャリダーズ キッズクラス	16:30~17:20 アルビレックス チャリダーズ キッズクラス	17:00~18:00 キッズダンス 初級 中嶋	
16:00	16:30~17:30 骨盤リセット& ストレッチ ボール 中村(香)	16:30~17:30 子ども 空手教室 本間		16:30~17:30 はじめて 社交ダンス 三木	16:30~17:20 アルビレックス チャリダーズ キッズクラス		16:30~17:30 アルビレックス チャリダーズ フレクラス	17:00~18:00 キッズダンス 初級 中嶋		16:30~17:30 アルビレックス チャリダーズ フレクラス	17:30~18:20 アルビレックス チャリダーズ ステップクラス		17:15~18:15 はじめて 社交ダンス 三木	17:15~18:15 はじめて 社交ダンス 三木		16:50~17:35 シバム 古城	17:00~18:15 Heart to Heart ヨガレッツ 小糸		17:00~18:00 ノリノリ エアロ 村山(由)	靴下で 参加OK! <開催日> 1/14・28 2/11・25		
17:00	ストレッチボール 25本貸出			17:45~18:35 アルビレックス チャリダーズ ステップクラス	18:30~20:00 ちよいやる バレエ 川谷		17:45~18:45 アルビレックス チャリダーズ アドバンス	18:25~18:55 はじめてフラダンス 大川		17:30~18:20 アルビレックス チャリダーズ ステップクラス	18:00~19:00 グランセナ サッカー スクール (U6, U8)		19:00~19:30 はじめて 社交ダンス 三木	19:00~19:30 キッズダンス 入門 中嶋		18:00~19:00 キッズダンス 入門 中嶋	19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		18:30~19:25 ボディコンバット 五十嵐	18:25~19:25 バレエ オープンクラス 一美		
18:00				19:00~19:30 ボディアタック30 古城	19:00~20:00 ちよいやる バレエ 川谷		19:00~20:00 ちよいやる バレエ 川谷	19:00~19:45 初級~中級 フラダンス 大川		19:00~19:30 ラテン基礎クラス Kazu	19:00~19:30 ラテン基礎クラス Kazu		19:00~20:00 ZUMBA 村山(由)	19:00~20:00 ZUMBA 村山(由)		19:00~19:30 ボディアタック30 古城	19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		19:30~20:45 ボディコンバット 五十嵐	19:30~20:45 クラシック バレエ基礎 一美 <予約制> 25名様限定 <参加費> 1,000円(税込)		
19:00	19:00~20:00 ZUMBA 村山(由)	19:00~20:00 アシュタンガ ヨガ ふくま		19:45~20:45 ボディパンク 米谷	20:15~21:15 かんたん! リフレッシュヨガ ふくま		19:00~20:00 らくらくエアロ 藤田	19:50~21:05 上級 フラダンス 大川		19:35~20:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	20:50~21:35 Balletone 松田		19:00~20:00 ZUMBA 村山(由)	19:00~19:30 ボディアタック30 米谷		19:00~19:30 ボディアタック30 米谷	19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		19:45~20:45 ボディジャム NAKATA	19:30~20:45 クラシック バレエ基礎 一美 <予約制> 25名様限定 <参加費> 1,000円(税込)		
20:00	20:15~21:15 ボディジャム Yuri	20:15~21:15 ピラティス 長谷川		21:00~21:45 ZUMBA 安藤			20:15~21:15 ボディバランス 野口			21:00~22:00 ボディアタック 相羽			20:15~21:15 ボディジャム45 Yuri	21:30~22:30 たのしく ボクシング GEN		20:15~21:15 ボディジャム Yuri	19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		21:00~22:00 ボディジャム NAKATA	19:30~20:45 クラシック バレエ基礎 一美 <予約制> 25名様限定 <参加費> 1,000円(税込)		
21:00	21:30~22:00 ボディコンバット30 五十嵐	21:30~22:15 Balletone 長谷川					21:30~22:00 CX-WORX 小林(由)						21:15~22:15 ボディコンバット 米谷			21:15~22:15 ボディコンバット 米谷	19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。		21:00~22:00 ボディジャム NAKATA	19:30~20:45 クラシック バレエ基礎 一美 <予約制> 25名様限定 <参加費> 1,000円(税込)		
22:00													21:30~22:30 たのしく ボクシング GEN				19:15~20:45 バレエクラス ラ・フォンテーヌ バレエスタジオ ※担当講師はHP・ 館内掲示に なります。					
23:00																						

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。※ヨガレッツ限定

NEW 今月の新しいプログラム
 初心者向けプログラム
 有料プログラム
 レズミルズプログラム

※「ステップⅠ」→「ステップⅡ」→「ステップⅢ」と3段階で難易度・強度が上がります。

<卓球タイム>卓球台・ラケット・ボール無料レンタル出来ます!!ご利用の方はフロントまで申し付けください!

※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。尚、最新スケジュールがスマートフォンからでも確認できます。

QRコードから簡単にアクセス



新潟青山
この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。
JOYFIT