

ジョイフィット 新潟青山

8月・9月 レッスンプログラム

LesMILLS

おすすめ! テッククラス
各LES MILLSクラス前に、動きの説明・注意
点・ポイントを確認していくクラス。
スタジオレッスンに初めて参加される方、
より効果的にトレーニングを行うために
おすすめです。

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。

*スタジオが閉館になりましたことご了承ください。
レッスン開始後、10分以内の遅入遅退は厳禁しております。
*空席時、遅れ過ぎの場合はレッスンの参加を控えましょう。

【営業時間】6:00~24:00 【休館日】9/7(土)

*JOYFIT新潟青山の休館日は毎月7日です。

お盆特別プログラム期間:8/10(土)~8/16(金)

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

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	BARICAL 9:00~9:30 水曜(水)		9:00~9:45 本館(水)						9:00~9:45 モーニング ヨガ 石井						9:30~9:45 ボディコンバット 特設 員生					
10:00	10:00~10:45 Heart to Heart ヨガ 小泉		10:00~11:00 楽しい! カッコイイ! コンビネーション エアロ 長岡						10:00~11:00 やさしい ヨガ 相山			10:00~11:00 Ballotone ソールステップ 藤子			10:00~11:00 ボディコンバット 特設 員生					
11:00			11:00~11:30 LesMILLS カク(水)						11:15~12:15 ボディコンバット 30分 吉岡			11:15~12:10 NEW ボディコンバット 中村			11:25~11:55 ボディコンバット 特設 員生					
12:00	11:30~12:30 ボディコンバット 特設 員生		11:30~12:35 LesMILLS 三浦						12:00~13:00 ボディコンバット 30分 Sa-Yo			12:30~13:30 ボディコンバット 特設 員生			11:30~12:45 LesMILLS 三浦					
13:00	12:45~13:45 LesMILLS カク(水)		13:00~13:45 ボディコンバット 特設 員生						12:45~13:45 ボディコンバット 特設 員生			13:00~13:45 ボディコンバット 特設 員生			13:00~13:45 ボディコンバット 特設 員生					
14:00	14:00~15:00 LesMILLS カク(水)		14:15~15:15 ボディコンバット 特設 員生						14:00~14:45 ボディコンバット 特設 員生			14:00~14:45 ボディコンバット 特設 員生			14:00~15:00 ボディコンバット 特設 員生					
15:00	15:15~16:15 LesMILLS カク(水)		15:20~16:20 ボディコンバット 特設 員生						15:00~15:45 ボディコンバット 特設 員生			15:00~15:45 ボディコンバット 特設 員生			15:15~16:30 ボディコンバット 特設 員生					
16:00	16:30~17:30 LesMILLS カク(水)		16:30~17:30 ボディコンバット 特設 員生						16:00~16:45 ボディコンバット 特設 員生			16:00~16:45 ボディコンバット 特設 員生			16:00~17:00 ボディコンバット 特設 員生					
17:00	17:10~18:00 LesMILLS カク(水)		17:10~18:00 ボディコンバット 特設 員生						17:00~17:30 ボディコンバット 特設 員生			17:00~17:30 ボディコンバット 特設 員生			17:15~18:15 ボディコンバット 特設 員生					
18:00	18:10~18:40 LesMILLS カク(水)		18:30~20:00 ボディコンバット 特設 員生						17:45~18:45 ボディコンバット 特設 員生			17:50~18:40 ボディコンバット 特設 員生			18:00~18:45 ボディコンバット 特設 員生					
19:00	19:00~19:30 LesMILLS カク(水)		19:00~19:30 ボディコンバット 特設 員生						18:25~18:55 ボディコンバット 特設 員生			19:00~19:30 ボディコンバット 特設 員生			19:00~19:30 ボディコンバット 特設 員生					
20:00	20:00~20:30 LesMILLS カク(水)		20:15~21:15 ボディコンバット 特設 員生						19:40~20:25 ボディコンバット 特設 員生			19:35~20:35 ボディコンバット 特設 員生			19:40~20:00 ボディコンバット 特設 員生					
21:00	21:00~21:35 LesMILLS カク(水)		21:00~21:45 ボディコンバット 特設 員生						20:40~21:40 ボディコンバット 特設 員生			20:50~21:05 ボディコンバット 特設 員生			20:15~21:00 ボディコンバット 特設 員生					
22:00	21:30~22:15 LesMILLS カク(水)		21:30~22:15 ボディコンバット 特設 員生						20:50~21:50 ボディコンバット 特設 員生			20:50~21:35 ボディコンバット 特設 員生			21:15~22:00 ボディコンバット 特設 員生					
23:00																				

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

LesMILLS レスマルズプログラム

RADICAL ラディカルプログラム

ラディカルプログラム

*UBOUNDは整理券を1時間前よりフロントにて発行いたします。
*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。
尚、最新スケジュールがスマートフォンからも確認できます。

QRコードから
随時アクセス



レッスン内容の構成上、身体に優しい方法です。あてはめています。
良質な範囲内での遅入遅退は可能です。*ヨガマット規定