

# JOYFIT 新潟青山

## 1月度 臨時スタジオプログラム

	月		火		水		木		金		土		日		9:00 :30 10:00 :30 11:00 :30 12:00 :30 13:00 :30 14:00 :30 15:00 :30 16:00 :30 17:00 :30 18:00 :30 19:00 :30 20:00 :30 21:00 :30 22:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00		9:00~9:30 OXIGENO 渡辺 (運)	9:00~9:45 太極拳 野口				9:00~9:45 モーニングヨガ 石井								
10:00	10:00~10:45 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	10:00~10:45 ローインパクト エアロ 加藤	10:15~11:00 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 太極拳 タイチーダンス 野口	10:00~10:45 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	9:45~10:30 やさしい ピラティス 古川	10:15~11:00 やさしい コンビネーション エアロ 村山	10:00~10:45 はじめて フラダンス ナウハカ新潟校 高橋	10:00~10:45 Balletone スタンディングフロア 夏子	10:00~10:30 はじめてフラダンス 大川	10:00~10:45 ボディコンバット 貝沼	10:00~10:45 やさしい コンビネーションエアロ 村山	9:45~10:15 ステップ I 加藤		
11:00	11:30~12:15 ボディコンバット 貝沼	11:20~12:05 ヘルヴィス ヨガ 三高	11:30~12:15 ボディバランス 野口	11:15~12:00 ラテンエアロ 石川	11:15~12:00 シハム 古城		11:30~12:15 ボディジャム Sa-Yo	11:15~12:00 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村	11:15~12:00 ラテンエアロ 石川	11:00~11:30 初級~中級 フラダンス 大川	11:15~12:00 ボディジャム Sa-Yo	11:15~12:00 ピラティス 古川	10:45~11:30 ステップ II 加藤		
12:00						NEW 12:00~12:45 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko				12:00~12:45 上級 フラダンス 大川					
13:00	12:45~13:30 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:45~13:30 ボディパンプ 貝沼	12:45~13:30 コンビネーション エアロ 圓山	13:00~13:45 ベーシック エアロ 小林 (真)	12:45~13:30 歩くシェイプアップ エアロ 添田	13:15~14:00 はじめて バレエ ラ・フォンティーン	12:45~13:30 ボディパンプ 貝沼	12:30~13:15 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:30~13:15 ボディバランス 野口		13:15~14:00 コンビネーション エアロ 添田	13:00~16:00 カワイ 子供 体育教室	12:50~13:20 UBOUND 渡辺 (運)	定員35名	
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 坪谷	14:00~14:45 ZUMBA 角谷	14:00~14:45 エンジョイ カローバーナー 4 5 坪谷	14:15~15:00 ヨガレッチ 小林 (真)	14:00~14:45 太極拳 タイチーダンス 野口	14:30~15:15 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00~14:45 コンビネーション ステップ 橋本	13:45~14:30 ハタヨガ ミカ	14:00~14:30 ステップ I 30 坪谷	14:00~14:45 ストリート ダンス 中嶋		【お問合せ先】 カワイ 体育教室 新潟事務局 0120-419-166	14:00~14:45 OXIGENO 渡辺 (運)	13:45~14:30 ストリート ダンス 中嶋	
15:00	15:15~16:00 エンジョイ カローバーナー 4 5 坪谷	15:15~16:00 Balletone スタンディングフロア 夏子			15:15~16:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林 (真)		15:15~16:00 シハム 後藤		15:00~15:30 ちよいトレ& ストレッチ30 坪谷	15:15~16:15 バレエベーシック クラス 参加費 1000 (税込) 南	14:30~15:15 Balletone スタンディングフロア 夏子	0120-419-166	1/10 14:00~14:45 【はじめて太極拳】 開催の為、OXIGENOは お休みとなります。	15:00~15:45 ヒップホップ NOBUKI	
16:00	16:30~17:15 骨盤リセット& ストレッチボール 中村	16:30~17:30 空手教室 本間	16:30~17:15 社交ダンス 由美子	16:15~18:00 アルビレックス チャリーターズ 中嶋	16:35~18:45 アルビレックス チャリーターズ 中嶋	16:00~16:45 ダンススクール 入門 ※体験ご希望の方は フロントにてお申込 承ります。 16:50~17:50 ダンススクール 初級 中嶋	15:50~18:40 アルビレックス チャリーターズ 中嶋	16:00~16:45 リラックスヨガ ミカ		15:45~16:30 ZUMBA 角谷		16:30~17:15 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	16:15~17:00 ボディジャム Yuri		
17:00									17:15~18:00 社交ダンス 由美子		NEW 17:00~17:45 ボディアタック 古城			17:30~18:00 CXWORX 久保	
18:00											NEW 18:15~19:00 ボディパンプ 小林 (直)			18:30~19:15 CXWORX 久保	
19:00	19:00~19:30 CXWORX 小林 (直)	19:00~19:45 やさしい アシュタンガヨガ ふくま	19:00~19:30 UBOUND 渡辺 (運)	18:30~19:15 ちよいやる バレエ 川谷	19:00~19:45 らくらくエアロ 藤田	18:25~18:55 はじめてフラダンス 大川	19:00~19:45 ラテンダンス エクササイズ Kazu	NEW 19:15~19:45 ボディパンプ 久保	19:00~19:45 リフレッシュ エアロ 村山			19:15~20:00 バレエ クラス ラ・フォンティーン	18:30~19:15 ボディバランス 久保	18:30~19:15 バレエ オープンクラス 一美 ※1/10、24開催	
20:00	20:00~20:30 ボディコンバット 古城	20:15~21:00 Balletone ソールシンセシス 安藤	20:00~20:45 ボディパンプ 久保	20:15~21:00 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	20:15~21:00 ボディバランス 野口	20:25~21:10 上級 フラダンス 大川	NEW 20:20~21:05 ボディコンバット 古城	20:50~21:35 Balletone ソールシンセシス 松田	20:15~21:00 シハム 後藤	20:00~20:45 ハタヨガ 渡辺 (直)			19:45~20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000 (税込) 一美 ※1/10、24開催		
21:00	21:00~21:45 ボディジャム 古城		21:15~22:00 ボディアタック 久保												

※スタジオプログラムに参加するには、フロントで1時間前から配布する、ヘルスチェックシートが必要です。

※当面の間、臨時スタジオプログラムを開催させていただきますので何卒ご了承ください。

### 感染予防対策

- ・レッスン後は30分間換気と除菌を行います
- ・間隔確保のため定員数を設けます  
Aスタジオ 45名  
Bスタジオ 25名  
ウォーキングトラック 35名
- ・使用後の器具は除菌後にお戻しください
- ・過度な盛り上げやハイタッチは禁止します
- ・補助などお客様に触れる行為は禁止します
- ・インストラクターは背面指導いたします
- ・発熱や咳等が見受けられる場合は途中退室をお願いいたします