

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

9-10月

LINE公式アカウント
最新のスケジュール・代行・休講はLINEで



Instagram
最新情報はInstagramで!



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
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
		9:00-9:45 太極拳 野口				9:00-9:45 モーニングヨガ 石井							
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 大塚	10:15-11:00 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	10:00-10:45 太極舞 タイチータンス 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 ZUMBA 柏崎	10:00-10:45 はじめてフラダンス ナウバカ新潟校 高橋	10:00-10:45 Balletone スタンディングフロー 夏子	10:00-10:30 はじめてフラダンス 大川	9:45-10:30 エンジョイ カロリーバーナー 坪谷		10:00-10:45 コンビネーション エアロ 大塚	
11:30-12:15 BODY PUMP 小林(直)	11:20-12:05 ベルヴィスヨガ 三富	11:30-12:15 BODY BALANCE 野口	11:15-12:00 ラテンエアロ 石川	11:30-12:15 BODY PUMP 小林(直)		11:30-12:15 BODY JAM 米谷	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	11:00-11:45 BODY JAM 米谷	11:15-12:00 ピラティス 古川	11:15-12:00 ステップ I 大塚	
12:45-13:30 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:45-13:15 骨盤ヨガ 小林(直)	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	12:00-12:45 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko	12:45-13:30 BODY COMBAT 米谷	12:30-13:15 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:30-13:15 BODY BALANCE 野口	12:00-12:45 上級 フラダンス 大川	12:15-13:00 BODY ATTACK 米谷		12:30-13:15 ZUMBA 角谷	
14:00-14:45 シェイプエアロ 坪谷	14:00-14:45 エンジョイ カロリーバーナー45 坪谷	14:15-15:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)	14:00-14:45 太極舞 タイチータンス 野口	14:00-14:45 コンビネーション ステップ 橋本	13:15-14:00 はじめて 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 背骨 コンディショニング 古賀	14:00-14:30 ステップ I 坪谷	14:00-14:45 ストリートダンス 中嶋	13:30-14:15 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 お問い合わせ先 新潟事務局 0120-419-166	14:00-14:45 美ボディウエスト シェイプエクササイズ 木村	13:45-14:30 ストリートダンス 中嶋
15:15-16:00 エンジョイ カロリーバーナー45 坪谷	15:15-16:00 Balletone スタンディングフロー 夏子	15:15-16:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)	15:15-16:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)	16:00-16:45 キッズスクール 幼児クラス ※3歳から小学2年 16:50-17:50 キッズスクール ダンス初級 中嶋	14:30-15:15 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	15:50-18:40 アルビレックス チャリーダース	15:00-15:30 ちよいとストレッチ30 坪谷	15:15-16:15 NEW バレエ パーシククラス 参加費 1000円(税込) 南	14:45-15:30 Balletone 週替わり 夏子	14:45-15:30 Balletone週替わり ・ソール・シンセシス 9/10・9/24 10/8・10/22 ・スタンディングフロー 9/3・9/17 10/1・10/15・10/29	15:15-16:00 美ボディヒップ アップエクササイズ 木村	15:00-15:45 ヒップホップ NOBUKI	15:00-15:45 ヒップホップ NOBUKI
16:30-17:15 骨盤リセット& ストレッチボール 中村	16:30-17:30 キッズスクール 空手 3-12歳(小6) 本間	16:15-18:00 アルビレックス チャリーダース	16:35-18:45 アルビレックス チャリーダース	16:00-16:45 キッズスクール 幼児クラス ※3歳から小学2年 16:50-17:50 キッズスクール ダンス初級 中嶋	15:50-18:40 アルビレックス チャリーダース	16:00-16:45 BODY PUMP 村山	16:30-17:15 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	16:30-19:00 特別レッスン開催中 スケジュールは 館内・Instagram 等でご案内いたします	16:00-16:45 BODY PUMP 村山	17:15-18:00 BODY COMBAT 村山	16:30-17:15 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	16:30-19:00 特別レッスン開催中 スケジュールは 館内・Instagram 等でご案内いたします	16:30-19:00 特別レッスン開催中 スケジュールは 館内・Instagram 等でご案内いたします
18:00-18:45 社交ダンス HAYATO	18:30-19:15 ちよいやるバレエ 川谷	18:25-18:55 はじめてフラダンス 大川	18:00-18:45 社交ダンス HAYATO	18:30-19:15 ちよいやるバレエ 川谷	18:25-18:55 はじめてフラダンス 大川	19:00-19:45 らくらくエアロ 藤田	19:00-19:45 ラテンダンス エクササイズ Kazu	19:15-20:00 BODY BALANCE 大塚	19:30-20:15 BODY STEP 村山	19:15-20:00 バレエクラス ラ・フォンティーン	19:15-20:00 バレエクラス ラ・フォンティーン	19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美	18:30-19:15 バレエ オープンクラス 一美
19:15-20:00 BODY JAM 米谷	19:00-19:45 やさしい アシュタンガヨガ ふくま	19:15-20:00 BODY PUMP 村山	20:15-21:00 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	19:00-19:45 らくらくエアロ 藤田	19:25-19:55 初級～中級フラダンス 大川	20:15-21:00 BODY BALANCE 野口	20:25-21:10 上級 フラダンス 大川	20:30-21:15 歩くシェイプアップ エアロ 大塚	20:45-21:30 Balletone ソールシンセシス 松田	20:00-20:45 ハタヨガ 渡辺(直)	20:15-21:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	21:15-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美
20:30-21:15 BODY ATTACK 米谷	20:15-21:00 リラクゼーション ヨガ 橋原	20:30-21:15 BODY COMBAT 村山	20:15-21:00 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	20:15-21:00 BODY BALANCE 野口	20:25-21:10 上級 フラダンス 大川	20:30-21:15 歩くシェイプアップ エアロ 大塚	20:30-21:15 歩くシェイプアップ エアロ 大塚	20:45-21:30 Balletone ソールシンセシス 松田	20:45-21:30 Balletone ソールシンセシス 松田	20:00-20:45 ハタヨガ 渡辺(直)	21:15-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	21:15-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美
													19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美

biima sports
新潟青山校が開校!
biimaスクール
対象年齢
3～9歳

説明会&無料体験開催
日程は決まり次第
館内とLINEでご案内
いたします

16:30-19:00
特別レッスン開催中
スケジュールは
館内・Instagram
等でご案内いたします

ウォーキングトラックレッスン
 隔週火曜日【開催日 9/6・9/20/10/4/10/18】
 11:10-11:55 美脚・美姿勢エクササイズ 担当:中村
 毎週木曜日
 13:30-14:00 はじめて太極拳 担当:野口
 14:30-15:15 太極拳 担当:野口
 15:45-16:15 太極扇 担当:野口

注意事項
 ※プログラムに参加するには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
 ※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
 ※プログラム終了後は換気と除菌作業のため、速やかにご退場ください。使用した器具は、除菌後にもとの位置へお戻しください。
 ※間隔確保のため、スタジオに定員数を設けております。定員数はフロントにお問い合わせください。

種類

エアロピクス	ヨガピラティス	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	子ども教室
イベント	フリータイム	有料クラス

運動目安

初心者向け 脂肪燃焼向け

※個人差がございますので目安としてください。

その他
 ◆パーソナルトレーニング実施中!
 体作りにお悩みの方、もっとトレーニングを極めたい方にお勧めなのが個別指導・パーソナルトレーニングです。専門のトレーナーがお手伝いをさせていただきます。
 ※料金は、30分¥3,300円～ 60分¥6,600円～

※プログラムに参加するには「整理券」が必要です。