

# JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

## 4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
		9:00-9:50 太極拳 野口				9:00-9:50 モーニングヨガ 石井							
10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	10:00-10:50 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	10:10-11:00 太極舞 タイチーダンス 野口	10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	9:45-10:35 やさしいピラティス 古川	10:00-10:50 はじめてフラダンス ナウバカ新潟校 高橋	10:00-10:50 Balletone スタンディングフロー 夏子	10:00-10:40 はじめてフラダンス 大川	9:45-10:35 エンジョイ カロリバーナー50 坪谷	10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚			
11:30-12:15 BODYPUMP 細川 定員 45名	11:15-12:05 ヘルヴィスヨガ 三富	11:30-12:15 BODYBALANCE 野口	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	11:30-12:15 BODYPUMP 細川 定員 45名	12:00-12:50 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko	11:15-12:05 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	11:00-11:45 BODYJAM 米谷	11:10-12:00 ピラティス 古川	11:15-12:05 ステップ I 大塚			
12:45-13:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:45-13:30 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	12:40-13:30 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)	12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田	13:15-14:05 はじめて バレエ ラ・フォンティーン	12:30-13:20 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:30-13:15 BODYBALANCE 野口	11:40-12:30 上級 フラダンス 大川	12:15-13:00 BODYATTACK 米谷	12:30-13:20 ZUMBA 角谷			
14:00-14:45 シェイプエアロ 坪谷	14:00-14:45 BODYCOMBAT 高橋	14:00-14:50 エンジョイ カロリバーナー50 坪谷	14:15-15:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)	14:00-14:50 太極舞 タイチーダンス 野口	14:30-15:20 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	13:40-14:30 背骨 コンディショニング 古賀	14:00-14:40 ステップ I 坪谷	14:00-14:50 ストリートダンス 中嶋	13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田	13:45-14:30 週替わりプログラム スケジュールは HP・館内・LINE でご案内いたします	13:45-14:35 ストリートダンス 中嶋		
15:15-16:05 エンジョイ カロリバーナー50 坪谷	15:15-16:05 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 ※5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	15:00-16:00 ストレッチフリー スタジオ開放中 ご自由にお使いください	15:00-15:40 ちよいとレ&ストレッチ40 坪谷	14:45-15:35 Balletone 週替わり 夏子	4/6.20 ソール・シンセシス 4/13.27 スタンディングフロー	15:00-17:00 特別プログラム開催枠 スケジュールは 館内・Instagram でご案内いたします。	15:00-15:50 ヒップホップ NOBUKI		
16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチボール 中村 定員 25名	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 チャリダーズ	16:35-18:45 アルビレックス チャリダーズ		15:50-18:40 アルビレックス チャリダーズ		16:00-16:45 BODYCOMBAT 白井	16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸				
19:15-20:00 BODYJAM 米谷	19:00-19:50 やさしい アシュタンガヨガ ふくま	19:15-19:45 LESMILLS CORE 白井 定員 35名	18:30-19:20 ちよいやるバレエ 川谷	18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川	19:05-19:45 初級~中級フラダンス 大川	19:00-19:50 ラテンダンス エクササイズ Kazu	19:10-19:55 BODYBALANCE 大塚	19:15-20:00 BODYPUMP 細川 定員 45名	18:30-19:20 バレエクラス 実施日 4/6・13・20	19:15-20:05 バレエクラス ラ・フォンティーン	18:30-19:20 バレエ オープンクラス 一美		
20:30-21:15 BODYATTACK 米谷	20:15-21:05 リラックス ヨガ 橋原	20:15-21:00 週替わりレッスン 白井	20:15-21:05 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	19:55-20:45 上級フラダンス 大川	20:20-21:10 歩くシェイプアップ エアロ 大塚	20:30-21:20 パワーヨガ 木村	20:30-21:15 BODYCOMBAT 高橋	20:00-20:50 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	19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美		
		4/2.9 LESMILLS DANCE 4/16.23.30 SH'BAM		4/3.10 LESMILLS DANCE 4/17.24 SH'BAM				21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	<b>ウォーキングトラックレッスン</b> 隔週火曜日【開催日】4/2,16,30 11:10-12:00 美脚・美姿勢エクササイズ 担当:中村 定員:25名 毎週木曜日 13:30-14:00 はじめて太極拳 担当:野口 14:15-15:05 太極拳 担当:野口 15:20-15:50 太極扇 担当:野口		21:00-21:45 バレエオープンクラス クラシックバレエ基礎 実施日 4/14		

**注意事項**

- ※定員制のプログラムには「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清掃のため、速やかに退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

**種類**

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





4月

Aスタジオ

13:45-14:30

日曜日

# 週替わりプログラム

	レッスン名	インストラクター
4/14	BODY PUMP	米谷
4/21	BODY PUMP	米谷・細川

4/21は有料レッスンとなり、13:45-15:00 75分間  
テッククラス:15分 マスタークラス:60分  
事前予約がございます。別紙でご確認ください