

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

5-6月

LINE公式アカウント

Instagram

最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

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															
:30															
		9:00-9:50 太極拳 野口				9:00-9:50 モーニングヨガ 石井						9:30-10:30 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			
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 吉川		10:00-10:50 ZUMBA 柏崎		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		10:00-10:50 コンピネーション エアロ 大塚	
11:00															
:30															
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		11:30-12:15 BODYJAM 米谷		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	
												10:50-11:30 初級～中級フラダンス 大川		11:00-11:45 BODYJAM 米谷	
														11:10-12:00 ピラティス 吉川	
12:00															
:30															
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 コンピネーション 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		12:00-12:50 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko		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	
														12:15-13:00 BODYATTACK 米谷	
														11:40-12:30 上級 フラダンス 大川	
13:00															
:30															
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		13:15-14:05 はじめて バレエ ラ・フォンティーン		14:00-14:50 コンピネーション ステップ 橋本		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	
14:00															
:30															
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)		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		15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ		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 ちよいトレ&ストレッチ40 坪谷		15:15-16:15 NEW バレエ ベーシッククラス 参加費 1000円(税込) 外川	
														15:00-15:40 Balletone 週替わり 夏子	
														14:45-15:35 Balletone 週替わり 夏子	
15:00															
:30															
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 チアリーダーズ		16:35-18:45 アルビレックス チアリーダーズ		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		15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ		16:00-16:45 BODYCOMBAT 白井		16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	
														17:15-17:45 LES MILLS CORE 白井 定員 35名	
														17:15-17:45 LES MILLS CORE 白井	
17:00															
:30															
17:55-18:45 社交ダンス HAYATO		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		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	
														19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美	
18:00															
:30															
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 LES MILLS CORE 白井 定員 35名		19:15-20:00 週替わりレッスン 米谷		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		20:30-21:15 BODYCOMBAT 高橋		20:00-20:50 ハタヨガ 渡辺(直)	
														21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
														21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
19:00															
:30															
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		20:30-21:15 BODYCOMBAT 米谷		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)	
														21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
														21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
20:00															
:30															
5/14・21 SH'BAM 6/4・11 SH'BAM 6/18・25 LESMILLS DANCE															
21:00															
:30															
5/18 6/1・15・29 ソール・シンセシス 5/11・25 6/8・22 スタンディングフロー															
22:00															
:30															
5/18 6/1・15・29 ソール・シンセシス 5/11・25 6/8・22 スタンディングフロー															
22:00															

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、速やかにご退場ください。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	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。

ウォーキングトラックレッスン

隔週火曜日【開催日】5/21 6/4・18
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

バレエオープンクラス
クラシックバレエ基礎
実施日 5/12・26
実施日 6/2・16

ジムヨガ
カンガ空いたら
ダにする事なく
ユウをもって
ンバってある?

JOYFIT 24 新潟青山 ゴールデンウィークスタジオスケジュール



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		MON			
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		
4/30(火)		5/1(水)		5/2(木)		5/3(金)		5/4(土)		5/5(日)		5/6(月)			
通常プログラムです		通常プログラムです		通常プログラムです		\GW限定/ 10:00-10:50 太極舞 野口 \GW限定/ 11:30-12:30 BODYBALANCE 野口 14:00-14:40 ステップI 坪谷 定員45名 15:00-15:40 ちよいトレ&ストレッチ40 坪谷 16:00-16:45 BODYPUMP 細川 定員45名 \GW限定/ 17:15-18:00 BODYCOMBAT 白井・高橋		9:45-10:35 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷 \GW限定/ 11:00-12:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸 12:15-13:00 BODYJAM 米谷 13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田 \GW限定/ 14:45-15:30 LESMILLS CORE 白井 定員35名		9:30-12:30 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 10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚 11:15-12:05 ステップI 大塚 定員45名 \GW限定/ 12:30-13:30 ZUMBA 角谷 14:00-14:45 シェイプエアロ 坪谷		9:30-12:30 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 11:15-12:05 ステップI 大塚 定員45名 \GW限定/ 12:30-13:30 ZUMBA 角谷 14:00-14:45 シェイプエアロ 坪谷 15:15-16:05 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷 16:30-16:05 骨盤リセット&ストレッチポール 中村 定員25名		10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸 \GW限定/ 11:15-12:15 BODYPUMP 細川 定員45名 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 14:00-14:45 BODYCOMBAT 高橋 15:15-16:05 Balletone スタンディングフロー 夏子 19:15-20:00 BODYJAM 米谷 20:30-21:15 BODYATTACK 米谷	



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、速やかにご退場ください。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
- 限定レッスン
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- 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

期間限定 同伴体験利用

使い放題の会員様とご同伴で館内のスタジオを除く全てのエリアをご利用いただけます。

利用料金 お一人様 1,100円 (税込)

利用期間 令和6年4月20日から 令和6年5月10日まで