

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															
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		10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸		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 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷		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 ベルヴィスヨガ 三富		11:30-12:15 BODYBALANCE 野口		11:30-12:15 BODYPUMP 細川 定員 45名		11:30-12:15 BODYJAM 米谷		11:00-11:45 BODYJAM 米谷		11:15-12:05 ステップ I 大塚 定員 45名		11:15-12:05 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	
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		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		12:30-13:20 ZUMBA 角谷	
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 カロリーバーナー50 坪谷		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 定員 45名		14:00-14:40 ステップ I 坪谷 定員 45名		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 カロリーバーナー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)		14:30-15:20 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン		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 ちょいトレ&ストレッチ40 坪谷		15:15-16:15 NEW バレエ パーシククラス 参加費 1000円(税込) 外川	
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 ※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 チャリーダース		16:00-16:45 BODYCOMBAT 白井		16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	
16:00															
:30															
17:55-18:45 社交ダンス HAYATO		18:30-19:20 ちょいやるバレエ 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 オープンクラス 一美	
18:00															
:30															
19:15-20:00 BODYJAM 米谷		19:15-19:45 LESMILLS CORE 白井 定員 35名		5/1.8.15 LESMILLS DANCE 5/22.29 SH'BAM 6/5.12.19.26 LESMILLS DANCE		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		19:15-20:05 バレエクラス ラ・フォンティーン	
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		20:00-20:50 ハタヨガ 渡辺(直)		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	
20:00															
:30															
5/14-21 SH'BAM 6/4-11 SH'BAM 6/18-25 LESMILLS DANCE		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)		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)		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)		15:20-15:50 太極拳 担当:野口	
21:00															
:30															
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	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。

ジムヨガ

カンが強いなら
ダにすする事なく
ユウをもって
ンパってみる?

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

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

15:00-17:00
特別プログラム開催中

スケジュールは
館内・Instagram
でご案内いたします。