

# 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

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													
		9:00-9:50 太極拳 野口				9:00-9:50 モーニングヨガ 石井							
9:30													
10:00-10:50 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		9:30-10:30 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷		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													
				定員 25名 9:30-10:00 ストレッチ 古川		10:15-11:05 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	
10:30													
												10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	
11:00													
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		11:00-11:45 BODYJAM 米谷		11:10-12:00 ピラティス 古川	
11:30													
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		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 ステップ I 大塚 定員 45名	
12:00													
												12:30-13:20 ZUMBA 角谷	
12:30													
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		12:30-13:20 ZUMBA 角谷		12:30-13:20 ZUMBA 角谷	
13:00													
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		14:15-15:00 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		12:15-13:00 BODYATTACK 米谷		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	
13:30													
												13:45-14:35 ストリートダンス TAKUTO	
14:00													
15:15-16:00 はじめて エアロ 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)		14:00-14:50 コンビネーション 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	
14:30													
								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 バレエ ベーシッククラス 参加費 1000円(税込) 外川	
15:00													
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		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	
15:30													
				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		16:00-16:45 キッズスクール 幼児クラス ※5歳から小学2年		15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ		16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	
16:00													
17:55-18:45 社交ダンス HAYATO		18:30-19:10 ちょいやるバレエ(バー) 川谷		18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川		18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川		17:55-18:45 社交ダンス HAYATO		16:00-16:45 BODYCOMBAT 白井		18:30-19:20 バレエ オープンクラス 一美	
16:30													
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 LESMILLS CORE 白井 定員 35名		19:20-20:00 ちょいやるバレエ(センター) 川谷		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		19:15-20:05 バレエクラス ラ・フォンティーン ※詳細はHP・館内・LINE	
17:00													
20:30-21:15 BODYATTACK 米谷		20:15-21:05 リラックス ヨガ 橋原		20:15-21:00 週替わりプログラム 白井 ※詳細はHP・館内・LINE		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		19:45-20:45 クラシック バレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美 ※詳細はHP・館内・LINE	
17:30													
												20:00-20:50 ハタヨガ 渡辺(直)	
18:00													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
18:30													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
19:00													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
19:30													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
20:00													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
20:30													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
21:00													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
21:30													
												21:10-22:00 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	
22:00													

**JOYFIT FES 2024**  
in三条体育文化会館  
9月23日(月・祝)  
BODYCOMBAT100を記念して  
LES MILLS JAPANより  
スペシャルゲストをお呼びします!

KEN UDAGAWA MAI SATO

さらにJOYFITのインストラクターも集結予定!  
古川・米谷・白井・清水  
BODYATTACK 古川・米谷・足立・山田

**ウォーキングトラックレッスン**

隔週火曜日【開催日 9/3・17 10/1・15・29】  
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 太極拳 担当:野口

**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
- イベント
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- フリータイム
- ダンス
- 子ども教室
- 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。

今日楽しいと、明日嬉しい。

JOYFIT 24 新潟青山  
JOYFIT 新潟東区役所

# 9月 週替りプログラム

毎週火曜日 20:15~21:00

担当：白井

9月3日	BODYCOMBAT	9月10日	BODYCOMBAT
9月17日	BODYCOMBAT	9月24日	LES MILLS DANCE

毎週水曜日 19:15~20:00

担当：米谷

9月4日	SH'BAM	9月11日	SH'BAM
9月18日	LES MILLS DANCE	9月25日	LES MILLS DANCE

毎週水曜日・土曜日 ラ・フォンティーンバレエ担当講師

9月4日(水)	山崎	9月7日(土)	休館日
9月11日(水)	山崎	9月14日(土)	南
9月18日(水)	山崎	9月21日(土)	山崎
9月25日(水)	山崎	9月28日(土)	南

毎週土曜日 14:45~15:35

担当：夏子

9月7日	休館日	9月14日	スタンディングフロー
9月21日	ソール・シンセシス	9月21日	スタンディングフロー

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

# 9月 週替りプログラム

毎週日曜日 19:45~20:45 バレエオープンクラス 参加費1000円(税込)  
担当：一美

9月1日	クラシックバレエ基礎	9月8日	休講
9月15日	休講	9月22日	休講
9月29日	休講		

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。