

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

11-12月



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
9:00-9:30		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	9:30-10:00 ストレッチ 古川 定員 25名	10:15-11:05 ZUMBA 拍崎	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	9:45-10:35 エンジョイ カロリバーナー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	10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	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
11:30-12:15 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	11:15-12:05 ラデンエアロ 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	11:30-12:15 BODYJAM 米谷	11:15-12:05 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村 定員 25名	11:15-12:05 ラデンエアロ 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 古川	11:15-12:05 ステップ I 大塚 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	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	12:45-13:30 BODYCOMBAT 米谷	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	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	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	14:00-14:50 コンビネーション ステップ 橋本 定員 45名	13:40-14:30 背骨 コンディショニング 古賀 ※バスタオルをご持参ください	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	13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田		13:45-14:35 ストリートダンス TAKUTO	
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)		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	15:15-16:15 バレエ ベーシッククラス 参加費 1000円(税込) 外川	14:45-15:35 Balletone 週替わり 夏子		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 チアリーダース	16:35-18:45 アルビレックス チアリーダース	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 チアリーダース		16:30-17:20 NEW バレエ フリークラス 外川	16:00-16:45 BODYCOMBAT 白井	16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸		
		17:55-18:45 社交ダンス HAYATO									17:15-17:45 LESMILLS CORE 白井 定員 35名		
			18:30-19:10 ちよいやるバレエ(パー) 川谷		18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川							18:30-19:20 バレエ オープンクラス 一美	
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 ちよいやるバレエ(センター) 川谷	19:15-20:00 週替わりプログラム 米谷 ※詳細はHP・館内・LINE	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	19:00-19:50 NEW ハタヨガ 渡辺(直)		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		
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	20:30-21:15 BODYCOMBAT 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	20:10-21:00 NEW 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 ※詳細はHP・館内・LINE	

ウォーキングトラックレッスン
 隔週火曜日【開催日 11/5・19 12/3・17】
 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

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
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

12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			
12月1日	休講	12月8日	休講
12月15日	休講	12月22日	クラシックバレエ基礎
12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。

JOYFIT 24

12月 週替りプログラム

毎週火曜日 20:15~21:00 担当：白井			
12月3日	SH'BAM	12月10日	SH'BAM
12月17日	SH'BAM	12月24日	休講
12月31日	休講		

毎週水曜日 19:15~20:00 担当：米谷			
12月4日	SH'BAM	12月11日	SH'BAM
12月18日	SH'BAM	12月25日	SH'BAM

毎週水曜日・土曜日 ラ・フォンティーンバレエ担当講師			
12月4日(水)	山崎	12月7日(土)	休館日
12月11日(水)	山崎	12月14日(土)	南
12月18日(水)	山崎	12月21日(土)	南
12月25日(水)	山崎	12月28日(土)	南

毎週土曜日 14:45~15:35 担当：夏子			
12月7日	休館日	12月14日	スタンディングフロー
12月21日	ソール・シンセシス	12月28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。

JOYFIT 24