

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

11-12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

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 ヨガレッツ 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 ヨガレッツ 小糸	9:30-10:00 ストレッチ 古川 定員 25名	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	10:00-10:50 コンピネーション 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 ペルヴィスヨガ 三宮	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	10:15-11:05 やさしいピラティス 古川	10:15-11:05 ZUMBA 柏崎	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 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 コンピネーション エアロ 團山	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	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	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		
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 ヨガレッツ 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 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	14:00-14:50 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 コンピネーション 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 ヨガレッツ 小林(真)		15:15-16:00 Heart to Heart ヨガレッツ 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 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 運営わり 夏子			15:00-15:50 ヒップホップ NOBUKI	
16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチポール 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 チャリーダーズ		16:35-18:45 アルビレックス チャリーダーズ	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 チャリーダーズ		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 ヨガレッツ 小糸			
		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				16:30-17:20 NEW バレエ フリークラス 外川	17:15-17:45 LESMILLS CORE 白井 定員 35名			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 アシタンヨガ 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	19:10-19:55 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			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	
20:30-21:15 BODYATTACK 米谷	20:15-21:05 リラクゼーション ヨガ 梶原	20:15-21:00 運営わりプログラム 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)					

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	ヨガ	ダンス
	健康	店長の	子ども
	イベント	フリー	有料

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。

ジムでも、スタジオでも、みんなまでスポーツクラブを楽しもう。

毎月キャンペーン実施中!

JOYFIT 24 新潟青山
JOYFIT 新潟東区役所

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
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

11月 週替りプログラム

毎週火曜日 20:15~21:00

担当：白井

11月5日	SH'BAM	11月12日	SH'BAM
11月19日	BODYCOMBAT	11月26日	BODYCOMBAT

毎週水曜日 19:15~20:00

担当：米谷

11月6日	SH'BAM	11月13日	SH'BAM
11月20日	LESMILLS DANCE	11月27日	LESMILLS DANCE

毎週水曜日・土曜日 ラ・フォンティーンバレエ 担当講師

11月6日(水)	山崎	11月2日(土)	休講
11月13日(水)	山崎	11月9日(土)	休講
11月20日(水)	山崎	11月16日(土)	南
11月27日(水)	山崎	11月23日(土)	南
		11月30日(土)	南

毎週土曜日 14:45~15:35

担当：夏子

11月2日	ソール・シンセシス	11月9日	スタンディングフロー
11月16日	ソール・シンセシス	11月23日	スタンディングフロー
11月30日	ソール・シンセシス		

- ◆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

11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

11月3日	休講	11月10日	休講
11月17日	クラシックバレエ基礎	11月24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