

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

1-2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
		9:00-9:50 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	10:00-10:50 はじめてフラダンス ナウバカ新潟校 高橋	10:15-11:05 ZUMBA 柏崎	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	11:15-12:05 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村 定員 25名	11:30-12:15 BODYJAM 米谷	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	12:30-13:20 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:45-13:30 BODYCOMBAT 米谷	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	
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	13:15-14:05 はじめて バレエ ラ・フォンティーン	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 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	13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田	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		13:45-14:35 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)	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 パーシククラス 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 チャリダーズ HANEYOSHIMARU SCHOOL	16:35-18:45 アルビレックス チャリダーズ HANEYOSHIMARU SCHOOL	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 チャリダーズ HANEYOSHIMARU SCHOOL			16:30-17:20 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	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				15:50-16:15 バレエ パーシククラス 参加費 1000円(税込) 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	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 米谷	19:05-19:45 初級～中級フラダンス 大川	19:10-19:55 BODYBALANCE 大塚		19:15-20:00 BODYPUMP 細川 定員 45名	19:00-19:50 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 リラクゼーション ヨガ 栢原	20:15-21:00 BODYCOMBAT 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	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 リラクゼーション ヨガ 渡辺(直)	<div data-bbox="2003 1669 2522 1864" data-label="Complex-Block"> <p>■ウォーキングトラックレッスン■ 隔週火曜日【開催日 1/14・21 2/4・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 太極拳 担当: 野口</p> </div>			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

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。



2月 週替りプログラム

毎週水曜日・土曜日 ラ・フォンティーンバレエ担当講師

2月5日(水)	山崎	2月1日(土)	休講
2月12日(水)	山崎	2月8日(土)	南
2月19日(水)	山崎	2月15日(土)	休講
2月26日(水)	山崎	2月22日(土)	南

毎週土曜日 14:45~15:35

担当：夏子

2月1日	ソール・シンセシス	2月8日	スタンディングフロー
2月15日	ソール・シンセシス	2月22日	スタンディングフロー

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

2月2日	休講	2月9日	休講
2月16日	クラシックバレエ基礎	2月23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