

# JOYFIT 24 新潟青山 スタジオリュージュール

## 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
		9:00-9:50 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	10:10-11:00 ダンスエクササイズ 大川(恵)	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 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	10:15-11:05 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 BODY PUMP 細川 定員 45名	11:15-12:05 ヘルヴィスヨガ miyu	11:30-12:15 BODY BALANCE 野口	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	11:30-12:15 BODY PUMP 山田 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 BODY JAM 古城	11:30-12:15 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 BODY COMBAT 山田	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 山崎	12:45-13:30 BODY COMBAT 古城	12:30-13:20 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:30-13:15 BODY BALANCE 野口	11:40-12:30 上級 フラダンス 大川	12:15-13:00 BODY ATTACK 山田	13:00-16:00 カフェ 子ども体育教室 お問い合わせ先 新潟事務局 0120-419-166	12:30-13:15 BODY PUMP 細川 定員 45名	12:45-13:35 ストリートダンス TAKUTO
14:00-14:50 シェイプエアロ 坪谷	14:00-14:45 BODY COMBAT 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	14:30-15:20 ステップアップバレエ 山崎	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		14:00-14:50 LESMILLS PILATES 細川	14:00-14:50 ヒップホップ NOBUKI
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)		15:20-16:00 太極扇 野口		15:00-15:40 ちょいトレ&ストレッチ45 坪谷		14:45-15:35 Balletone 週替わり 夏子		15:00-15:45 BODY JAM 仁木	
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 HARVEST GREEN SCHOOLS		16:35-18:45 アルビレックス チアリーダーズ HARVEST GREEN SCHOOLS	16:00-16:45 ダンススクール 幼児クラス ※5歳から小学2年 16:50-17:50 ダンススクール 初級クラス 中嶋	15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ HARVEST GREEN SCHOOLS			15:15-16:15 バレエ ベーシッククラス 参加費 1000円(税込) 外川	16:00-16:30 LESMILLS CORE 小林(直) 定員 35名	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			16:30-17:30 バレエ フリークラス 外川		16:50-17:35 BODY STEP 足立 定員 45名			
19:15-20:00 BODY JAM 仁木	19:00-19:50 やさしい アシュタンガヨガ ふくま	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 大塚	19:20-20:00 ちょいやるバレエ(センター) 川谷	19:15-20:00 LESMILLS PILATES 細川	19:05-19:45 初級～中級フラダンス 大川	19:10-19:55 BODY BALANCE 大塚		19:15-20:00 BODY STEP 足立 定員 45名	19:15-20:05 やさしいヨガ 渡辺(直)		19:15-20:05 バレエクラス 南		
20:20-21:05 BODY ATTACK 足立	20:15-21:05 リラックス ヨガ 橋原	20:20-21:05 BODY COMBAT 高橋	20:15-21:05 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	20:30-21:15 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	19:55-20:45 上級フラダンス 大川	20:15-21:00 BODY COMBAT 山田	20:20-21:10 ベーシックエアロ 大塚	20:20-21:05 BODY PUMP 足立 定員 45名	20:25-21:15 ハタヨガ 渡辺(直)	■■■ ウォーキングトラックレッスン ■■■ 隔週火曜日【開催日 9/2・9/30 10/14・21】 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			
												18:30-19:20 バレエ オープンクラス 一美 ※10/26のみ開催	19:45-20:45 クラシックバレエ基礎 参加費 1000円(税込) 一美

### 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。

エアロピクス	ヨガピラティス	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	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。

