JOY FiT 24 新潟青山 お盆特別スタジオスケジュール

LINE公式アカウント
最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram
最新情報はinstagramで！

8/10（月）

Aスタジオ / Bスタジオ

通常営業

8/11（火）

Aスタジオ

- ＼お盆特別プログラム／ 11:00-12:00 BODY COMBAT 高橋
- 12:40-13:30 コンビネーションエアロ 圓山
- 14:00-14:50 エンジョイカロリーバーナー50 坪谷
- 17:00-17:50 社交ダンス HAYATO
- 18:10-18:55 ZUMBA GON
- 19:15-20:00 BODY PUMP 足立 定員 45名
- 20:20-21:05 BODY ATTACK 足立

Bスタジオ

- 11:15-12:05 ラテンエアロ MINA
- 12:30-13:20 からだバー 中村 定員 25名
- 18:30-19:10 ちょいやるバレエ(バー) 川谷
- 19:20-20:00 ちょいやるバレエ(センター) 川谷
- 20:15-21:05 かんたんリフレッシュヨガ ふくま

8/12（水）

Aスタジオ

- 10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸
- ＼お盆特別プログラム／ 11:15-12:15 BODY PUMP 村山 定員 45名
- 12:45-13:35 歩くシェイプアップエアロ 添田
- 14:00-14:50 太極舞 タイチーダンス 野口
- 19:00-19:30 LES MILLS CORE 細川 定員 35名
- 19:50-20:35 レズミルズピラティス 細川

Bスタジオ

- 12:00-12:50 だれでもかんたんシェイプアップサルサ Keiko

8/13（木）

Aスタジオ

- ＼お盆特別プログラム／ 10:00-11:00 BODY COMBAT 高橋
- 14:00-14:50 コンビネーションステップ 橋本 定員 45名

Bスタジオ

- 11:15-12:05 美脚・美姿勢エクササイズ 中村 定員 25名

短縮営業

8/14（金）

Aスタジオ

- 10:00-10:50 Balletone ソールシンセシス ひなの
- 11:15-12:05 ラテンエアロ MINA
- ＼お盆特別プログラム／ 12:30-13:30 BODY ATTACK 足立
- 14:00-14:40 ステップⅠ 坪谷 定員 45名

Bスタジオ

短縮営業

8/15（土）

Aスタジオ

- 9:45-10:35 エンジョイカロリーバーナー50 坪谷
- 11:00-11:45 BODY COMBAT 村山
- 12:15-13:00 BODY STEP ※30分＋説明付き 村山 定員 45名
- 13:30-14:20 コンビネーションエアロ 添田

Bスタジオ

- 9:30-12:00 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

短縮営業

8/16（日）

Aスタジオ

- 10:00-10:50 コンビネーションエアロ 大塚
- 11:15-12:00 ステップⅠ 大塚 定員 45名
- 12:30-13:15 BODY PUMP 足立 定員 45名
- 13:45-14:30 BODY ATTACK 足立
- 15:00-15:45 BODY JAM 仁木

Bスタジオ

- 9:30-12:00 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

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

エアロビクス	ヨガ ピラティス	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	こども教室
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。