

JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

9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				9:00-10:00 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		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		
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	定員 25名 10:15-11:05 やさしいピラティス 古川	10:15-11:05 ZUMBA 柏崎	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 ソールシンセシス ひなの	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	10:25-10:55 ストレッチ 古川	10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚		
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 村山 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	11:15-12:05 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 BODY COMBAT 村山	11:10-12:00 ピラティス 古川	11:15-12:00 ステップ I 大塚		
12:45-13:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:45-13:15 LES MILLS CORE 細川 定員 35名	12:40-13:30 コンビネーション エアロ 圓山	12:30-13:20 からだパー 中村 定員 25名	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		12:15-13:00 BODY STEP ※30分+説明付き 村山 定員 45名	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	12:30-13:00 BODY PUMP 足立 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	13:45-14:30 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	14:00-14:50 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷	13:50-14:20 BODY COMBAT 高橋	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	14:00-14:30 NEW ストレッチボール スタッフ 定員 25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		14:00-14:50 BODY COMBAT 仁木	14:30-15:00 NEW BODY COMBAT 仁木	14:00-14:50 NEW 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 ソールシンセシス ひなの			15:15-16:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)		15:20-16:00 太極扇 野口		15:00-15:45 ちょいトレ&ストレッチ45 坪谷		14:45-15:35 Balletone ※週替わり		15:20-16:05 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		16:35-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	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				16:00-16:45 BODY PUMP 細川 定員45名	16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸			
		17:00-17:50 社交ダンス HAYATO								17:05-17:50 レスミルズピラティス 細川				
	18:20-18:50 NEW レスミルズピラティス UNO	18:10-18:55 ZUMBA GON	18:30-19:10 ちょいやるバレエ(パー) 川谷			18:30-19:00 NEW BODY BALANCE 大塚		18:30-19:00 NEW BODY JAM 古城			18:20-19:10 NEW バレエクラス 山崎			開催日 9/13 18:00-18:50 NEW バレエ オープンクラス 一美
19:15-20:00 BODY JAM 仁木	19:10-19:55 NEW BODY BALANCE UNO	19:15-20:00 BODY PUMP 足立 定員 45名	19:20-20:00 ちょいやるバレエ(センター) 川谷	19:00-19:30 LES MILLS CORE 細川 定員 35名	19:05-19:45 初級～中級フラダンス 大川	19:20-20:05 NEW BODY STEP 足立	19:20-20:05 NEW ベーシックエアロ 大塚	19:20-20:05 NEW BODY COMBAT 高橋	19:15-20:05 やさしいヨガ 渡辺(直)					19:15-20:15 NEW クラシックバレエ基礎 参加費 1,000円(税込) 一美
20:20-21:05 BODY COMBAT 村山	20:15-21:05 リラックス ヨガ 橋原	20:20-21:05 BODY ATTACK 足立	20:15-21:05 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	19:50-20:35 レスミルズピラティス 細川	19:55-20:45 上級フラダンス 大川	20:25-21:10 NEW LES MILLS DANCE 大塚	20:25-20:45 NEW BODY PUMP ※15分+説明付き 大塚 定員 20名	20:30-21:00 NEW LES MILLS CORE 高橋 定員 35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 ■■■ 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				
ボディパンプ初心者向けクラス。 1か月間同じ動きを行うので、初めての方も お気軽にご参加ください！														

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 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	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。



JOYFIT 24 新潟青山 特別スタジオスケジュール

SW

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！

通常営業

通常営業

9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)
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				9:00-9:50 太極拳 野口		
9:30						
10:00	9:45-10:35 エンジョイ カロリバーナー50 坪谷	10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	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	
10:30	自由にお使いください	9:30-12:00 ストレッチフリー スタジオ開放中	10:00-10:50 ローインパクトエアロ 大塚			
11:00	11:00-11:45 BODY COMBAT 村山	11:15-12:00 ステップI 大塚 定員 45名	11:15-12:05 ベルヴィスヨガ miyu	11:20-12:20 BODY BALANCE 60 野口	11:15-12:15 BODY PUMP 60 村山 定員 45名	
11:30		ご自由にお使いください	12:45-13:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:40-13:30 コンビネーション エアロ 園山	12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田	
12:00	12:15-13:00 BODY STEP ※30分+説明付き 村山 定員 45名	12:30-13:00 BODY PUMP 足立 定員 45名	12:45-13:15 LES MILLS CORE 細川 定員 35名	13:50-14:20 BODY COMBAT 高橋		
12:30	13:00-16:00 カフェ 子ども体育教室	13:20-14:20 BODY ATTACK 60 足立	13:45-14:30 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	14:00-14:50 エンジョイ カロリバーナー50 坪谷	13:15-14:05 はじめてバレエ 山崎	
13:00	13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田	14:40-15:25 BODY COMBAT 仁木/高橋	14:00-14:50 シェイプアップエアロ 坪谷	14:40-15:00 お腹すっきりエクササイズ 高橋	14:30-15:20 ステップアップバレエ 山崎	
13:30	14:45-15:30 BODY PUMP 細川 定員 45名	15:45-16:30 BODY JAM 仁木	15:15-16:00 はじめてエアロ 坪谷			
14:00	15:50-16:35 レスミルズピラティス 細川		15:15-16:05 Balletone ソールシンセシス ひなの			
14:30	お問合せ先 新潟事務所 0120-419-166		16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチボール 中村 定員 25名			
15:00	16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:20-19:10 バレエクラス 山崎			18:30-19:10 ちよいやるバレエ(バー) 川谷	18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川	
19:00				19:15-20:00 BODY PUMP 足立 定員 45名	19:05-19:45 初級～中級フラダンス 大川	
19:30				20:20-21:05 BODY ATTACK 足立	19:50-20:35 レスミルズピラティス 細川	
20:00				20:15-21:05 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	19:55-20:45 上級フラダンス 大川	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

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。

