

## JOYFIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール

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<br>太極拳<br>野口                   |                                        | 9:30-10:00<br>ストレッチ<br>古川                       |                                                                                       | 9:00-9:50<br>モーニングヨガ<br>石井                      |                                                                               |                                               |                                  | 9:00-10:00<br>ストレッチフリー<br>スタジオ開放中<br>ご自由にお使いください                                       |                                                                   | 9:30-12:00<br>ストレッチフリー<br>スタジオ開放中<br>ご自由にお使いください    |                                                   |
| 10:00-10:50<br>Heart to Heart<br>ヨガレッチ<br>小糸       | 10:00-10:50<br>ローインパクト<br>エアロ<br>大塚             | 10:10-11:00<br>ダンスエクササイズ<br>大川(恵)        | 10:10-11:00<br>太極舞<br>タイチーダンス<br>野口    | 10:00-10:50<br>Heart to Heart<br>ヨガレッチ<br>小糸    | 定員 25名<br>10:15-11:05<br>やさしいピラティス<br>古川                                              | 10:15-11:05<br>ZUMBA<br>柏崎                      | 10:00-10:50<br>はじめてフラダンス<br>ナウバカ新潟校<br>高橋                                     | 10:00-10:50<br>Balletone<br>ソールシンセシス<br>ひなの   | 10:00-10:40<br>はじめてフラダンス<br>大川   | 9:45-10:35<br>エンジョイ<br>カロリーバーナー50<br>坪谷                                                | 10:25-10:55<br>ストレッチ<br>古川                                        | 10:00-10:50<br>コンビネーション<br>エアロ<br>大塚                |                                                   |
| 11:30-12:15<br>BODY PUMP<br>細川<br>定員 45名           | 11:15-12:05<br>ヘルヴィスヨガ<br>miyu                  | 11:30-12:15<br>BODY BALANCE<br>野口        | 11:15-12:05<br>ラテンエアロ<br>MINA          | 11:30-12:15<br>BODY PUMP<br>村山<br>定員 45名        | 12:00-12:50<br>だれでもかんたん<br>シェイプアップサルサ<br>Keiko                                        | 11:30-12:15<br>BODY JAM<br>古城                   | 11:15-12:05<br>美脚・美姿勢<br>エクササイズ<br>中村<br>定員 25名                               | 11:15-12:05<br>ラテンエアロ<br>MINA                 | 10:50-11:30<br>初級～中級フラダンス<br>大川  | 11:00-11:45<br>BODY COMBAT<br>村山                                                       | 11:10-12:00<br>ピラティス<br>古川                                        | 11:15-12:00<br>ステップ I<br>大塚                         |                                                   |
| 12:45-13:35<br>ラテンダンス<br>エクササイズ<br>Kazu            | 12:45-13:15<br>LES MILLS CORE<br>細川<br>定員 35名   | 12:40-13:30<br>コンビネーション<br>エアロ<br>圓山     | 12:30-13:20<br>からだパー<br>中村<br>定員 25名   | 12:45-13:35<br>歩くシェイプアップ<br>エアロ<br>添田           | 13:15-14:05<br>はじめてバレエ<br>山崎                                                          | 12:45-13:30<br>BODY COMBAT<br>古城                | 12:30-13:20<br>かんたん<br>リフレッシュヨガ<br>ふくま                                        | 12:30-13:15<br>BODY BALANCE<br>野口             | 11:40-12:30<br>上級<br>フラダンス<br>大川 | 12:15-13:00<br>BODY STEP<br>※30分+説明付き<br>村山<br>定員 45名                                  | 13:00-16:00<br>カワイ<br>子ども体育教室<br>お問い合わせ先<br>新潟事務局<br>0120-419-166 | 12:30-13:00<br>BODY PUMP<br>足立<br>定員 45名            |                                                   |
| 14:00-14:50<br>シェイプエアロ<br>坪谷                       | 13:45-14:30<br>UNIVERSAL<br>YOGA EARTH<br>細川    | 14:00-14:50<br>エンジョイ<br>カロリーバーナー50<br>坪谷 | 13:50-14:20<br>BODY COMBAT<br>高橋       | 14:00-14:50<br>太極舞<br>タイチーダンス<br>野口             | 14:30-15:20<br>ステップアップバレエ<br>山崎                                                       | 14:00-14:50<br>コンビネーション<br>ステップ<br>橋本<br>定員 45名 | 14:00-14:30<br>ストレッチボール<br>スタッフ<br>NEW<br>14:40-15:00<br>お腹すっきりエクササイズ<br>スタッフ | 14:00-14:40<br>ステップ I<br>坪谷<br>定員 45名         | 14:00-14:50<br>ストリートダンス<br>中嶋    | 13:30-14:20<br>コンビネーション<br>エアロ<br>添田                                                   | 14:45-15:35<br>Balletone<br>※週替わり                                 | 14:00-14:50<br>ヒップホップ<br>NOBUKI                     |                                                   |
| 15:15-16:00<br>はじめてエアロ<br>坪谷                       | 15:15-16:05<br>Balletone<br>ソールシンセシス<br>ひなの     |                                          |                                        | 15:15-16:00<br>Heart to Heart<br>ヨガレッチ<br>小林(真) |                                                                                       | 15:20-16:00<br>太極扇<br>野口                        |                                                                               | 15:00-15:45<br>ちょいトレ&ストレッチ45<br>坪谷            |                                  | 14:45-15:35<br>Balletone<br>※週替わり                                                      |                                                                   | 15:20-16:05<br>BODY JAM<br>仁木                       |                                                   |
| 16:30-17:20<br>骨盤リセット&<br>ストレッチボール<br>中村<br>定員 25名 | 16:30-17:30<br>キッズスクール<br>空手<br>3-12歳(小6)<br>本間 | 16:15-18:00<br>アルビレックス<br>チャリダーズ         |                                        | 16:35-18:45<br>アルビレックス<br>チャリダーズ                | 16:00-16:45<br>ダンススクール<br>幼児クラス<br>※5歳から小学2年<br>16:50～17:50<br>ダンススクール<br>初級クラス<br>中嶋 | 15:50-18:40<br>アルビレックス<br>チャリダーズ                |                                                                               | 16:00-16:45<br>BODY PUMP<br>細川<br>定員45名       |                                  | 16:00-16:45<br>BODY PUMP<br>細川<br>定員45名                                                | 16:30-17:20<br>Heart to Heart<br>ヨガレッチ<br>小糸                      |                                                     |                                                   |
| 18:45-19:00<br>NEW<br>BODY JAM テック<br>仁木           | 18:20-18:50<br>レスミルズピラティス<br>UNO                | 17:00-17:50<br>社交ダンス<br>HAYATO           | 18:10-18:55<br>ZUMBA<br>GON            | 18:30-19:10<br>ちょいやるバレエ(パー)<br>川谷               | 18:15-18:55<br>はじめてフラダンス<br>大川                                                        | 18:30-19:00<br>BODY BALANCE<br>大塚               |                                                                               | 18:30-19:00<br>BODY JAM<br>古城                 |                                  | 17:05-17:50<br>レスミルズピラティス<br>細川                                                        | 開催日<br>10/10.17.24<br>18:20-19:10<br>バレエクラス<br>山崎                 | 開催日<br>10/11<br>18:00-18:50<br>バレエ<br>オープンクラス<br>一美 |                                                   |
| 19:15-20:00<br>BODY JAM<br>仁木                      | 19:10-19:55<br>BODY BALANCE<br>UNO              | 19:15-20:00<br>BODY PUMP<br>足立<br>定員 45名 | 19:20-20:00<br>ちょいやるバレエ(センター)<br>川谷    | 19:00-19:30<br>LES MILLS CORE<br>細川<br>定員 35名   | 19:05-19:45<br>初級～中級フラダンス<br>大川                                                       | 19:20-20:05<br>BODY STEP<br>足立<br>定員 45名        | 19:20-20:05<br>ベーシックエアロ<br>大塚                                                 | 19:20-20:05<br>BODY COMBAT<br>高橋              | 19:15-20:05<br>やさしいヨガ<br>渡辺(直)   | ウォーキングトラックレッスン<br>毎週木曜日<br>13:30-14:00 はじめて太極拳 担当:野口<br>14:15-15:05 太極拳 担当:野口          |                                                                   |                                                     | 19:15-20:15<br>クラシックバレエ基礎<br>参加費 1,000円(税込)<br>一美 |
| 20:20-21:05<br>BODY COMBAT<br>村山                   | 20:15-21:05<br>リラックス<br>ヨガ<br>橋原                | 20:20-21:05<br>BODY ATTACK<br>足立         | 20:15-21:05<br>かんたん<br>リフレッシュヨガ<br>ふくま | 19:50-20:35<br>レスミルズピラティス<br>細川                 | 19:55-20:45<br>上級フラダンス<br>大川                                                          | 20:25-21:10<br>LES MILLS DANCE<br>大塚            | 20:25-20:45<br>BODY PUMP<br>※15分+説明付き<br>定員 20名                               | 20:30-21:00<br>LES MILLS CORE<br>高橋<br>定員 35名 | 20:25-21:15<br>ハタヨガ<br>渡辺(直)     | b biimaSports JOYFIT新潟青山校<br>随時体験募集中(日時の詳細はHPよりご確認ください)<br>https://biima.co.jp/sports/ |                                                                   |                                                     |                                                   |