

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



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで

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			9:00-10:00 ストレッチフリー スタジオ開放中		9:30-12:00			9:00-9:50 太極拳 野口					9:00	
9:30													9:30	
10:00		9:45-10:35 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷	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	ストレッチフリー スタジオ開放中	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 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			10:00	
10:30													10:30	
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	ご自由にお使いください	11:15-12:05 ベルヴィスヨガ miyu	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	11:20-12:20 BODY BALANCE 60 野口		11:15-12:15 BODY PUMP 60 村山 定員 45名			11:00	
11:30													11:30	
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		12:45-13:35 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 園山		12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田			12:00	
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	13:50-14:20 BODY COMBAT 高橋			13:15-14:05 はじめてバレエ 山崎		12:30	
13:00								14:00-14:50 シェイプアップエアロ 坪谷				14:30-15:20 ステップアップバレエ 山崎	13:00	
13:30		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 ヒップホップ NOBUKI			14:00-14:50 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷	14:40-15:00 お腹すっきりエクササイズ 高橋				13:30	
14:00		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	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)			14:00	
14:30													14:30	
15:00		15:50-16:35 レスミルズピラティス 細川											15:00	
15:30			16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸			16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチボール 中村 定員 25名						16:00-16:45 ダンススクール 幼児クラス ※5歳~小学2年生 16:50-17:50 ダンススクール 初級クラス 中嶋	15:30	
16:00													16:00	
16:30													16:30	
17:00													17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30		18:20-19:10 バレエクラス 山崎											18:30	
19:00								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
19:30								19:20-20:00 ちよいやるバレエ(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		19:30	
20:00										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		20:00	
20:30													20:30	
21:00													21:00	
21:30													21:30	
22:00													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。

