JOY FIT 24 新潟青山 スタジオスケジュール 11-12月

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！

MON

Aスタジオ

10:00-10:50
Heart to Heart
ヨガレッチ
小糸

11:30-12:15
BODY PUMP
細川
定員 45名

12:45-13:35
ラテンダンス
エクササイズ
Kazu

14:00-14:50
シェイプエアロ
坪谷

15:15-16:00
はじめてエアロ
坪谷

16:30-17:20
骨盤リセット&
ストレッチポール
中村
定員 25名

18:45-19:00
BODY JAM テック
仁木

19:15-20:00
BODY JAM
仁木

20:20-21:05
BODY COMBAT
村山

Bスタジオ

10:00-10:50
ローインパクト
エアロ
大塚

11:15-12:05
ベルヴィスヨガ
miyu

12:45-13:15
LES MILLS CORE
細川
定員 35名

13:45-14:30
UNIVERSAL
YOGA EARTH
細川

15:15-16:05
Balletone
ソールシンセシス
ひなの

16:30-17:30
キッズスクール
空手
3-12歳(小６)
本間

18:20-18:50
レズミルズピラティス
UNO

19:10-19:55
BODY BALANCE
UNO

20:15-21:05
リラックス
ヨガ
栖原

19:15=〜のレッスンで出てくる動きを予習します！初めての方はテッククラスからのご参加がおすすめ♪

TUE

Aスタジオ

9:00-9:50
太極拳
野口

10:10-11:00
ダンスエクササイズ
大川(恵)

11:30-12:15
BODY BALANCE
野口

12:40-13:30
コンビネーション
エアロ
岡山

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

10:10-11:00
太極舞
タイチーダンス
野口

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

13:50-14:20
BODY COMBAT
高橋

14:40-15:00
お腹すっきりエクササイズ
高橋

16:15-18:00
アルビレックス
チアリーダーズ

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

WED

Aスタジオ

10:00-10:50
Heart to Heart
ヨガレッチ
小糸

11:30-12:15
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

15:15-16:00
Heart to Heart
ヨガレッチ
小林(真)

16:35-18:45
アルビレックス
チアリーダーズ

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

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

12:00-12:50
だれでもかんたん
シェイプアップサルサ
Keiko

13:15-14:05
はじめてバレエ
山崎

14:30-15:20
ステップアップバレエ
山崎

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

18:15-18:55
はじめてフラダンス
大川

19:05-19:45
初級〜中級フラダンス
大川

19:55-20:45
上級
フラダンス
大川

THU

Aスタジオ

9:00-9:50
モーニングヨガ
石井

10:15-11:05
ZUMBA
柏崎

11:30-12:15
BODY JAM
古城

12:45-13:30
BODY COMBAT
古城

14:00-14:50
コンビネーション
ステップ
橋本
定員 45名

15:20-16:00
太極扇
野口

18:30-19:00
BODY BALANCE
大塚

19:20-20:05
BODY STEP
足立
定員 45名

20:25-21:10
LES MILLS DANCE
大塚

Bスタジオ

10:00-10:50
はじめてフラダンス
ナウパカ新潟校
高橋

11:15-12:05
美脚・美姿勢
エクササイズ
中村
定員 25名

12:30-13:20
かんたん
リフレッシュヨガ
ふくま

定員 25名

14:00-14:30
ストレッチポール
スタッフ

14:40-15:00
お腹すっきりエクササイズ
スタッフ

15:50-18:40
アルビレックス
チアリーダーズ

19:20-20:05
ベーシックエアロ
大塚

20:25-20:45
BODY PUMP
※15分＋説明付き

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♪
定員 20名

FRI

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

12:30-13:15
BODY BALANCE
野口

14:00-14:40
ステップⅠ
坪谷
定員 45名

15:00-15:45
ちょいトレ&ストレッチ45
坪谷

18:30-19:00
BODY JAM
古城

19:20-20:05
BODY COMBAT
高橋

20:30-21:00
LES MILLS CORE
高橋
定員 35名

Bスタジオ

10:00-10:40
はじめてフラダンス
大川

10:50-11:30
初級〜中級フラダンス
大川

11:40-12:30
上級
フラダンス
大川

13:00-13:30
ストレッチポール
スタッフ

14:00-14:50
ストリートダンス
中嶋

■スタンディングフロー
11/21 12/19
担当 ： Marie

■ソールシンセシス
11/14 11/28
12/12 12/26
担当 ： ひなの

19:15-20:05
やさしいヨガ
渡辺(直)

20:25-21:15
ハタヨガ
渡辺(直)

SAT

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

14:45-15:35
Balletone
※週替わり

16:00-16:45
BODY PUMP
細川
定員45名

17:05-17:50
レズミルズピラティス
細川

Bスタジオ

テニスポールを使い身体のメンテナンスを行っていくクラス。心身の疲れをテニスポールを使い癒していきましょう♪

9:40-10:10 NEW
テニスポールでセルフケア
古川

10:25-10:55
ストレッチ
古川
定員 25名

11:10-12:00
ピラティス
古川

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

16:30-17:20
Heart to Heart
ヨガレッチ
小糸

開催日
11/14.21.28
12/5.12.19

18:20-19:10
バレエクラス
山崎

SUN

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

12:30-13:00
BODY PUMP
足立
定員 45名

13:20-14:05
BODY ATTACK
足立

14:30-15:00
BODY COMBAT
仁木

15:20-16:05
BODY JAM
仁木

Bスタジオ

9:30-1130
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

これからダンスをはじめたい方向けのクラス。
ダンスの基礎を楽しく覚えていきましょう♪

12:00-12:30 NEW
はじめてのダンスレッスン
TAKUTO

12:45-13:35
ストリートダンス
TAKUTO

14:00-14:50
ヒップホップ
NOBUKI

開催日
12/20

18:00-18:50
バレエ
オープンクラス
一美

19:15-20:15
クラシックバレエ基礎
参加費 1,000円（税込）
一美

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

土曜日(詳しくは館内POPをご確認ください)
8:00−9:00 はじめてウォーキング 担当：村山

biima SportS JOYFIT新潟青山校
随時体験募集中(日時の詳細はHPよりご確認ください)
https://biima.co.jp/sports/

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 バレエ / 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。

