JOY FIT 東区役所　スタジオスケジュール

4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
- 9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本
- 10:45-11:30 はじめてエアロ 小林(真)
- 12:00-12:45 歩くシェイプアップエアロ 藤田
- 13:10-14:00 フラダンス 大平
- 14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香) 定員 30名
- 19:00-19:50 オリジナルエアロ 添田
- NEW 20:15-21:00 週替わりプログラム
  - 4/1 UBOUND30 長谷川
  - 4/8 UBOUND30 長谷川
  - 4/15 SH'BAM 古城
  - 4/22 UBOUND30 長谷川
  - 4/29 SH'BAM 古城

ホットスタジオ
- 11:50-12:35 ヨガレッチ 小林(真)
- 13:00-13:40 姿勢改善エクササイズ 藤田
- 15:00-15:45 ピラティス 古川
- 19:00-19:50 フローヨガ 木村
- NEW 20:10-21:00 リセットヨガ 木村

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 10:00-10:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:00-12:45 卓球
- 13:00-13:45 卓球
- 14:00-14:45 卓球
- 15:00-15:45 卓球
- 16:00-16:45 卓球
- 17:00-17:45 卓球
- 18:00-18:45 卓球
- 19:00-19:45 卓球
- 20:00-20:45 卓球

TUE

Aスタジオ
- 9:45-10:30 Balletone ソールシンセシス 古川
- 11:00-11:30 LES MILLS CORE 大蔦 定員 35名
- 12:00-12:45 ポールピラティス 宮嶋 定員 25名
- 13:15-14:00 ZUMBA 杉山
- 15:00-15:45 身体ほぐほぐヨガ 宮嶋
- 16:50-18:45 アルビレックスチアリーダーズ
- 19:15-19:55 らくらくエアロ 高野
- 20:15-20:45 ボディコンバット 駒田
- 21:15-21:45 RPM 駒田 定員 15名

ホットスタジオ
- 9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)
- 11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋
- 12:55-13:45 背骨コンディショニング 鷲尾 ※タオルをご用意ください
- 14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほぐし 内山
- 19:00-19:50 オリエンタルヨガ Saori
- 20:15-20:55 リセットコンディショニング 高野

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 10:00-10:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:00-12:45 卓球
- 13:10-14:00 ステップアップバレエ ラ・フォンティーン 定員 16名
- 16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA
- 17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA

WED

Aスタジオ
- 9:40-10:30 サルササイズ KEIKO
- 10:50-11:30 ストリートダンス 中嶋
- 11:50-12:30 はじめてサルサ Aya
- 12:50-13:30 カメカメエアロ 内山
- 13:50-14:40 歩くシェイプアップエアロ 内山
- 15:00-15:50 フラダンス 大平
- 17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村
- NEW 19:00-19:30 LES MILLS CORE 大蔦 定員 35名
- NEW 20:00-20:45 ボディパンプ 大蔦 定員 35名

ホットスタジオ
- NEW 10:00-10:40 ゆるヨガ 木下
- NEW 11:00-11:40 ビギナーヨガ 木下
- NEW 12:00-12:50 フローヨガ Satomi
- FREE NEW 13:10-14:00 骨盤ヨガ Satomi
- 15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほぐし 内山
- 19:00-19:45 ヨガ&ピラティス 宮嶋
- 20:10-21:00 セルフメンテナンスヨガ Minami

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 10:00-10:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:00-12:45 卓球
- 13:00-13:45 卓球
- 14:00-14:45 卓球
- 15:00-15:45 卓球
- 16:00-16:45 卓球
- 17:00-17:45 卓球
- 18:00-18:45 卓球
- 19:00-19:45 卓球
- 20:00-20:45 卓球

THU

Aスタジオ
- 10:00-10:50 歩くシェイプアップエアロ 添田
- 11:30-12:15 ラテンジャズ Misa
- NEW 12:50-13:20 ボディパンプ 大蔦 定員 35名
- 14:15-15:00 ピラティス 古川
- 15:50-18:40 アルビレックスチアリーダーズ
- 19:20-20:10 ZUMBA 美来
- 20:30-21:15 ボディステップ 長谷川 定員 35名

ホットスタジオ
- 10:00-10:50 ヨガレッチ 小糸
- 11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村
- 12:15-12:45 リラクゼーションヨガ 木村
- 13:15-14:05 ビューティーヨガ 古堀
- NEW 19:10-20:00 ハタヨガ Saori
- NEW 20:20-21:10 ヒーリングヨガ Saori

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:30-13:10 超初心者のためのバレエクラス 一美
- 13:30-14:20 クラシックバレエ 一美
- 14:40-15:30 クラシックバレエ 一美
- 16:30-17:30 バレエスクール
- 17:30-18:30 バレエスクール(初級)
- 18:30-19:30 バレエスクール(中級)

FRI

Aスタジオ
- 9:50-10:40 歩くシェイプアップエアロ 内山
- 11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山
- 12:15-13:00 ラテンジャズ Misa
- NEW 13:20-14:10 ZUMBA 角谷
- NEW 14:30-15:00 ボディコンバット 駒田
- 19:00-19:40 オリジナルシェイプエアロ 添田
- 20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)
- 21:15-22:00 ボディコンバット 長谷川

ホットスタジオ
- 10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 古堀
- 11:00-11:50 ハタヨガ 古堀
- 13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま
- 14:15-14:55 かんたんリフレッシュヨガ ふくま
- 19:15-19:55 フローバレエエクササイズ MUTSUMI
- 20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 10:00-10:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:00-12:45 卓球
- 13:00-13:45 卓球
- 14:00-14:45 卓球
- 15:00-15:45 卓球
- 16:00-16:45 卓球
- 17:00-17:45 卓球
- 18:00-18:45 卓球
- 19:00-19:45 卓球
- 20:00-20:45 卓球

SAT

Aスタジオ
- 9:45-10:30 はじめてエアロ 山﨑
- 11:00-11:45 ZUMBA 杉山
- 12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田 定員 35名
- 13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田
- 14:15-14:55 歩くシェイプアップエアロ 藤田
- 16:00-16:45 週替わりプログラム 大塚
- 17:15-17:45 UBOUND 長谷川 定員 25名
- 18:15-19:00 ボディステップ 長谷川 定員 35名

ホットスタジオ
- 11:00-11:50 ビューティーヨガ 古堀
- 12:10-12:50 リラックスヨガ 古堀
- 13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori
- 14:20-15:10 ヒーリングヨガ Saori

4/6.13 SH'BAM
4/20.27 Lesmills Dance

オープンスタジオ
- biima sports 新潟東区役所交 開校予定!! biimaスクール 対象年齢 3～9歳 説明会&無料体験開催 詳細は館内またはLINEでご案内いたします
- 14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス
- 15:40-16:40 カワイ体育教室 低学年クラス
- 16:50-17:50 カワイ体育教室 高学年クラス

SUN

Aスタジオ
- 10:00-10:50 らくらくエアロ 内山
- 11:10-12:00 はじめてエアロ30+ストレッチ20 内山
- 週替わりプログラム 詳細は別途お知らせいたします。
- 14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子
- 15:45-16:30 UBOUND 駒田 定員 25

ホットスタジオ
- 11:00-11:50 ボディコンディショニング 高野
- 12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸
- 13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子

オープンスタジオ
- 9:00-9:45 卓球
- 10:00-10:45 卓球
- 11:00-11:45 卓球
- 12:00-12:45 卓球
- 13:00-13:45 卓球
- 14:00-14:45 卓球
- 16:00-16:50 ステップアップバレエ ラ・フォンティーン 定員 16名

【毎週日曜日12:30～】4月週替りプログラム

4/7	12:30-13:15 13:40-14:10	ボディコンバット45 ボディパンプ30	長谷川 大蔦
4/14	12:30-13:00 13:30-14:00	ボディパンプ30 レズミルズコア	大蔦
4/21	12:30-13:15 13:40-14:10	ボディコンバット45 ボディパンプ30	長谷川 大蔦
4/28	12:30-13:00 13:30-14:00	ボディパンプ30 レズミルズコア	大蔦

注意事項

※ホットスタジオのプログラムと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。