

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

5-6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			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN					
	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ			
9:00			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			9:00-9:45 卓球			
9:30																						9:00-9:45 卓球		
10:00	9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本		10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 Balletone ソールシンセシス 古川	9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)	10:00-10:45 卓球	9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	10:00-10:40 ゆるヨガ 木下	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田	10:00-10:50 ヨガレッチ 小糸	10:00-10:45 卓球	9:50-10:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 古堀	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎					10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	10:00-10:45 卓球		
10:30																							10:00-10:45 卓球	
11:00	10:45-11:30 はじめてエアロ 小林(真)		11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 LES MILLS CORE 大高	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球	10:50-11:30 ストリートダンス 中嶋	11:00-11:40 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球							11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山	11:00-11:50 ハタヨガ 古堀	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:00-11:50 ビューティー ヨガ 古堀			11:00-11:50 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山	11:00-11:45 卓球
11:30																							11:00-11:45 卓球	
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 ヨガレッチ 小林(真)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 ポールピラティス 宮嶋		12:00-12:45 卓球	11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	12:00-12:50 フローヨガ Satomi	12:00-12:45 卓球							12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球					12:00-12:45 卓球	
12:30																							12:00-12:45 卓球	
13:00	13:10-14:00 フラダンス 大平	13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田	13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 ZUMBA 杉山	12:55-13:45 背骨 コンディショニング 藤尾	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:10-14:00 骨盤ヨガ Satomi	13:00-13:45 卓球							13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:10-14:00 らくらくエアロ 藤田	13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori			13:00-13:45 卓球	
13:30																							13:00-13:45 卓球	
14:00	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)	15:00-15:45 ピラティス 古川	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋	14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほくし 内山		13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山		14:00-14:45 卓球							14:30-15:00 ボディコンバット 駒田	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	14:00-14:45 卓球	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:20-15:10 ヒーリングヨガ Saori			14:00-14:45 卓球	
14:30																							14:00-14:45 卓球	
15:00	15:00-15:45 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA						15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほくし 内山	15:00-15:45 卓球														14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	
15:30																							15:00-15:45 卓球	
16:00																							15:45-16:30 UBOUND 駒田	
16:30																							16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	
17:00																							16:00-16:50 卓球	
17:30																							16:50-17:50 カワイ体育教室 高学年クラス	
18:00																							17:00-17:45 卓球	
18:30																							17:15-17:45 UBOUND 長谷川	
19:00	19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:50 フローヨガ 木村	19:00-19:45 卓球	19:15-19:55 らくらくエアロ 高野	19:00-19:50 オリエンタル ヨガ Saori	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大高	19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球							19:00-19:40 オリジナル シェイプエアロ 添田	19:15-19:55 フローバレエ エクササイズ MUTSUMI	19:00-19:45 卓球					17:15-17:45 卓球	
19:30																							18:15-19:00 ボディステップ 長谷川	
20:00	20:15-21:00 週替わり プログラム 駒田	20:10-21:00 リセットヨガ 木村	20:00-20:45 卓球	20:15-20:45 ボディコンバット 駒田	20:15-20:55 リセット コンディショニング 高野	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 ボディパンプ 大高	20:10-21:00 セルフ メンテナンスヨガ Minami	20:00-20:45 卓球							20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球					18:15-19:00 卓球	
20:30																							19:00-19:45 卓球	
21:00																							19:00-19:45 卓球	
21:30																							20:00-20:45 卓球	
22:00																							21:15-22:00 ボディコンバット 長谷川	

biima sports
新潟東区役所校
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HPまたはLINEで
ご案内いたします

FREE ホットスタジオレッスン「無料体験」開催!

「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!
さらに体験後にホット会員(月1,100円)にお申し込みを

先着
5名様

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 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。



5月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

5月13日	20:15～21:00	SH'BAM	古城
5月20日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
5月27日	20:15～21:00	ボディコンバット30 【テック15分付】	長谷川

毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

5月11日	Lesmills DANCE
5月18日	SH'BAM
5月25日	SH'BAM

毎週日曜日 12:30～

5月12日	12:30～13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40～14:10	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
5月19日	12:30～13:00	ボディパンプ(定員35名)	大蔦
	13:30～14:00	レズミルズコア(定員35名)	大蔦
5月26日	12:30～13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40～14:10	ボディパンプ(定員35名)	大蔦

◆定員制のクラスは整理券が必要です。

◆6月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

【テッククラスとは…】
より運動効果を高めるために基本的な動作のポイントを練習していきます。
はじめての方にオススメ♪