

# 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		
		9:00-9:45 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		
9:45-10:25 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		
10:45-11:30 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										11:00-11:50 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山		11:00-11:45 卓球		
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	12:15-12:45 リラクゼーション ヨガ 木村	12:30-13:10 超初心者のための バレエクラス 一美		12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球	12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田	12:10-12:50 リラクセスヨガ 古堀				12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	
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 ※タオルをご用意ください	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	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	12:50-13:20 ボディパンプ 大高			13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori				13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	13:00-13:45 卓球	
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		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	14:15-15:00 ピラティス 古川			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	14:30-15:00 ボディコンバット 駒田	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				14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	14:00-14:45 卓球	
		16:00-16:45 卓球			16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA			16:00-16:45 卓球	15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ											15:45-16:30 UBOUND 駒田	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンテーヌ	
		17:00-17:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ		17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス ARIA	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村		17:00-17:45 卓球														16:50-17:50 カワイ体育教室 高学年クラス
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	19:20-20:10 ZUMBA 美来	19:10-20:00 ハタヨガ Saori		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								
20:15-21:00 週替わり プログラム	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	20:30-21:15 ボディステップ 長谷川	20:20-21:10 ヒーリングヨガ Saori		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								
		21:15-21:45 RPM 駒田			21:15-21:45 RPM 駒田							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	ヨガ	ダンス
	ピク	ピリ	ピリ
	健康	店長	こども
	づくり	の	教室
イベント	フリー	有料	
	タイム	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♪

# JOYFIT 東区役所 ゴールデンウィークスタジオスケジュール



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！



最新情報はInstagramで！

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON				
	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ				
8:00											
:30											
9:00											
:30											
10:00	通常プログラムです	通常プログラムです	通常プログラムです	\GW限定/ 10:00-11:00 ダンスエアロ 内山	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	9:45-10:45 らくらくエアロ 内山	\GW限定/ 10:30-11:30 ボディコンバット 長谷川				
:30				10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 古堀	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:00-11:50 ビューティー ヨガ 古堀	11:05-12:05 ベーシックエアロ30+ コアエクササイズ30 内山	11:00-12:00 ヨガレッチ 小糸	11:00-11:40 ハタヨガ 古堀		
11:00				11:30-12:30 Balletone ソールシンセシス 内山	12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田	12:10-12:50 リラクソヨガ 古堀	12:45-13:30 UBOUND 駒田	12:30-13:30 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田	
:30				13:00-14:00 ZUMBA 角谷	13:15-13:45 RPM 駒田	13:10-14:00 ハタヨガ ベーシック Saori	13:10-14:00 フラダンス 大平	13:00-14:00 アシュタンガヨガ ふくま	14:00-15:00 Balletone Strong 夏子	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)	ホットスタジオ フリータイム ご自由にご利用ください
12:00				\GW限定/ 14:30-15:30 ボディコンバット 長谷川・駒田	14:05-15:05 Balletone ソールシンセシス 内山	14:20-15:10 ヒーリングヨガ Saori	15:30-16:30 ZUMBA 角谷	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚		
:30				\GW限定/ 16:00-16:30 ボディステップ 長谷川							
13:00											
:30											
14:00											
:30											
15:00											
:30											
16:00											
:30											
17:00											
:30											
18:00											
:30											
19:00											
:30											
20:00											
:30											
21:00											



**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	ヨガ	ダンス
健康	店長のオススメ	子ども教室
限定レッスン	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。

**期間限定 同伴体験利用**

使い放題の会員様とご同伴で館内のスタジオを除く全てのエリアをご利用いただけます。

利用料金	お一人様1回利用 1,100円(税込)
利用期間	令和6年4月20日から 令和6年5月10日まで