

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

7-8月

LINE 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																					
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																					
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												
11:30				定員 35名																	
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												
12:30				定員 25名																	
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												
13:30																					
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	14:00-14:45 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													
14:30																					
15:00	定員 30名		15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋			15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:45 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほくし 内山	15:00-15:45 卓球												
15:30																					
16:00			16:00-16:45 卓球																		
16:30																					
17:00			17:00-17:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ			17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村	17:00-17:45 卓球													
17:30																					
18:00			18:00-18:45 卓球																		
18:30																					
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												
19:30																					
20:00	20:15-21:00 週替わり レッスン	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 ボディパンプ 大高	20:00-20:45 卓球													
20:30																					
21:00			21:00-21:45 RPM 駒田	定員 15名																	
21:30																					
22:00																					

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。

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。



7月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

7月1日	20:15～21:00	ボディコンバット30 【テック15分付】	長谷川
7月8日	休講		
7月15日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
7月22日	20:15～21:05	Balletone ソールシンセシス スタンディングフロー	夏子
7月29日	20:15～21:05	Balletone ストロング	夏子

毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

7月6、13、20日	Lesmills DANCE
7月27日	SH'BAM

毎週日曜日 12:30～

7月7日	12:30～13:15	ボディコンバット	長谷川
	13:40～14:10	Lesmills DANCE	大塚
7月14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
7月21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)	
7月28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)	

毎週火曜日・日曜日 ラフォンティーンバレエ担当講師 (定員16名)

7月2日(火)	山崎	7月7日(日)	山崎
7月9日(火)	山崎	7月14日(日)	戸川
7月16日(火)	山崎	7月21日(日)	山崎
7月23日(火)	山崎	7月28日(日)	休講
7月30日(火)	山崎		

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。