



	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	9:45-10:35 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	NEW 9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山	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	NEW 10:00-10:30 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	NEW 10:00-10:50 太陽礼拝ヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	NEW 10:00-10:50 朝ヨガ 木村	10:00-10:50 卓球	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	
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 大島	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 Natsuho	NEW 10:45-11:30 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	11:55-12:45 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	FREE 13:00-13:40 骨盤ヨガ Satomi	13:00-13:45 卓球	13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋	FREE 13:15-14:00 ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	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	13:10-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:10-14:00 コアトレヨガ 山本	12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田	13:10-14:00 卓球	11:10-12:00 ボディー コンディショニング 高野	11:00-11:45 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 体幹ピラティス 木村	14:00-14:45 卓球		14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コロナみほくし 内山	14:00-14:45 卓球	13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	13:55-14:25 はじめてヨガ Satomi	14:00-14:45 卓球	14:15-15:00 ピラティス 古川		14:40-15:30 クラシックバレエ 一美	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 リラクソスヨガ 山本	12:15-12:45 LES MILLS CORE 駒田	14:00-14:45 卓球	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	
14:30																						
15:00	15:00-15:45 キッズスクール ダンス 幼児クラス ARIA	15:00-15:45 卓球		15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋		15:00-15:45 卓球	15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コロナみほくし 内山	15:00-15:45 卓球			15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ	15:00-15:45 卓球									
15:30																						
16:00			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																
16:30																						
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															
17:30																						
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 Michiko	19:00-19:45 卓球	19:15-19:55 らくらくエアロ 高野	19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 LES MILLS CORE 大島	19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球													
19:30																						
20:00	20:10-21:00 ボディコンバット 駒田	20:10-21:00 NEW 背骨リセットヨガ Michiko	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 大島	20:10-21:00 パワーヨガ Miyuki	20:00-20:45 卓球													
20:30																						
21:00	21:15-21:45 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

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

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にお申込みいただくと

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。




12月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:15～

12月2日	20:15～21:00	ボディコンバット	長谷川
12月9日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
12月16日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷
12月23日	20:15～21:05	ZUMBA	角谷

毎週土曜日 16:00～ 担当:大塚

12月7日	
12月14日	
12月21日	
12月28日	

毎週日曜日 12:30～

12月1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)	
12月8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
12月15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)	
12月22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

毎週火曜日・日曜日 ラフオンティーンバレエ担当講師 (定員16名)

12月3日(火)	山崎	12月1日(日)	休講
12月10日(火)	休館日	12月8日(日)	
12月17日(火)	山崎	12月15日(日)	
12月24日(火)	山崎	12月22日(日)	

JOYFIT 東区役所 年末年始特別スタジオスケジュール



	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
	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
	12/29(日)			1/1(水)			1/4(土)		
9:00									
:30									
10:00	9:50-10:50 らくらくエアロ 60分Ver 内山								
:30									
11:00	11:10-12:10 はじめてエアロ30 +ストレッチ30 内山	11:00-11:45 ボディ コンディショニング 高野							
:30									
12:00	12:30-13:00 ボディハンブ 大馬	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸							
:30									
13:00	13:30-14:00 レスミルスコア 大馬	13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子							
:30									
14:00	14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香)							
:30									
15:00	15:45-16:30 UBOUND 駒田	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村							
:30									
16:00									
:30									
17:00									
:30									
18:00									
:30									
19:00									
:30									
20:00									
:30									
21:00									
:30									
22:00									

【12月30(月)-31(火)、1月2日(木)-3日(金)の短縮営業について】
館内すべてのエリアを9時~17時までご利用いただけます。

今日楽しいと、明日嬉しい。
ジムでも、スタジオでも、みんなが笑顔で汗を流そう。
同伴体験利用
利用料金 1,100円(税込) | 利用期間 2024.12.21(土)~2025.1.15(祝月)

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
健康づくり
イベント
ヨガ
店長のオススメ
フリータイム
ダンス
こども教室
有料クラス
運動目安
初心者向け
脂肪燃焼向け
※購入者がご自身のペースでしてください。

ホットスタジオ
「無料体験」レッスン
「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!

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
b
※予約は無料体験開始
時間前にはLINEで
ご案内いたします