

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
ヨガビバハ
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