JOY FIT® 東区役所　スタジオスケジュール

9-10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

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
9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:30 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球
10:45-11:30 ブレインシフト 中村(香)	10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ Misato	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 からだバー 中村(香)	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
14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村(香) 定員 30名	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村	14:00-14:45 卓球 15:00-15:45 卓球
		16:00-16:45 卓球
		17:00-17:45 卓球
		18:00-18:45 卓球
19:00-19:50 オリジナルエアロ 添田	19:00-19:50 パワーヨガ Kumico	19:00-19:45 卓球
20:15-21:00 BODYSTEP 長谷川 定員 35名	20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球

TUE

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
9:45-10:30 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
11:00-11:30 LesmillsCORE 大蔦 定員 35名	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 卓球
12:00-12:45 ボールピラティス 宮嶋 定員 25名		12:00-12:45 卓球
13:15-14:00 ZUMBA 杉山	13:00-13:50 背骨コンディショニング 鷲尾 ※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・フォンティーン 定員 16名
	14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほぐし 内山	
15:00-15:45 身体ほぐほぐヨガ 宮嶋		
		16:10-16:55 キッズスクールダンス 幼児クラス Natsuho
16:50-18:45 アルビレックスチアリーダーズ SCHOOL		17:10-17:55 キッズスクールダンス キッズクラス Natsuho
	19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi	
19:30-20:15 説明クラス付 BODYCOMBAT 30 駒田		
20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名	20:10-21:00 ビギナーヨガ HIRARI	

WED

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
9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	9:50-10:30 ゆるヨガ 木下	10:00-10:45 卓球
10:50-11:30 ストリートダンス Natsuho	10:50-11:30 ビギナーヨガ 木下	11:00-11:45 卓球
11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	11:50-12:40 ビギナーパワーヨガ Kumico	12:00-12:45 卓球
12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:05-13:35 美姿勢ストレッチ 笠原	13:00-13:45 卓球
13:50-14:40 歩くシェイプアップエアロ 内山	13:50-14:40 バレエエクササイズ 笠原	14:00-14:45 卓球
15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ歪みほぐし 内山	15:00-15:45 卓球
		16:00-16:45 卓球
17:00-18:00 キッズスクール空手 小学生 木村		17:00-17:45 卓球
		18:00-18:45 卓球
19:00-19:30 LesmillsCORE 大蔦 定員 35名	19:00-19:45 ヨガ&ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球
20:00-20:45 BODYPUMP 大蔦 定員 35名	20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球

THU

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
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
11:30-12:15 ラテンジャズ Misa	11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球
13:00-13：50 ストリートダンス 中嶋	12:15-12:45 リラクセーションヨガ 木村	12:30-13:10 超初心者のためのバレエクラス 一美
14:15-15:00 ピラティス 古川	13:15-14:00 ボール&ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美
		14:40-15:30 クラシックバレエ 一美
15:50-18:40 アルビレックスチアリーダーズ SCHOOL		16:30-17:30 バレエスクール 17:30-18:30 バレエスクール(初級) 18:30-19:30 バレエスクール(中級)
19:20-20:10 ZUMBA 美来	19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi	20:00-20:50 ベーシックバレエ 笠原
20:30-21:15 BODYCOMBAT 長谷川	20:30-21:15 骨盤底筋ヨガ Megumi	

FRI

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
9:50-10:40 歩くシェイプアップエアロ 内山	10:00-10:50 朝ヨガ Satomi	10:00-10:45 卓球
11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山	11:10-11:40 ピラティス Satomi	11:00-11:45 卓球
12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 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
	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
		15:00-15:45 卓球
		16:00-16:45 卓球
		17:00-17:45 卓球
		18:00-18:45 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
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

SAT

Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:45-10:30 はじめてエアロ 山﨑	10:00-10:50 朝ヨガ 木村	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 詳細は館内またはLINEでご案内いたします
11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 リフレッシュフローヨガ 木村	
12:15-12:45 LesmillsCORE 駒田 定員 35名	13:00-13:45 ボール&ストレッチ 古川	
13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	14:10-15:00 NEW ダイエットヨガ moka	
14:15-14:55 歩くシェイプアップエアロ 藤田		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
16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚		
17:15-17:45 UBOUND 長谷川 定員 25名		
18:15-19:00 BODYCOMBAT 長谷川		

SUN

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
10:00-10:50 らくらくエアロ 内山		10:00-10:45 卓球
11:10-12:00 はじめてエアロ30+ストレッチ20 内山	11:00-11:50 ボディコンディショニング 高野	11:00-11:45 卓球
12:30-13:00 BODYPUMP 大蔦 定員 35名	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球
13:30-14:00 LesmillsCORE 大蔦 定員 35名	13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	13:00-13:45 卓球
14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子		14:00-14:45 卓球
15:45-16:30 UBOUND 駒田 定員 25名		16:00-16:50 ステップアップバレエ ラ・フォンティーン
		18:00-18:45 卓球
		19:00-19:45 卓球
		20:00-20:45 卓球

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 / 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。