

JOYFIT® 東区役所 スタジオスケジュール

11-12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			9:00			9:00			9:00			9:00			9:00			9:00			
:30			:30			:30			:30			:30			:30			:30			
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	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)	9:00-9:45 卓球	9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	9:40-10:30 ゆるヨガ Kumico	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	10:00-10:50 朝ヨガ Satomi	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 はじめてエアロ 山崎	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	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	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	11:00-11:30 LesmillsCORE 大篇	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	10:50-11:30 ビギナーヨガ Kumico	11:00-11:45 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	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	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 リフレッシュ フローヨガ 木村	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	11:10-12:00 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	
12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 からだパー 中村(香)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 ボールピラティス 宮嶋	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 卓球	11:50-12:30 はじめてサルサ Aya	11:50-12:40 パワーヨガ Kumico	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	12:00-12:45 卓球	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	12:15-12:45 LesmillsCORE 駒田	13:00-13:45 ボール & ストレッチ 古川		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	13:00-13:50 背骨 コンディショニング 鷲尾	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	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	13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋	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	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	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	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	14:10-15:00 ダイエットヨガ moka		14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス	13:30-14:00 LesmillsCORE 大篇	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	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村	15:00-15:45 卓球	15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋	14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほくし 内山	16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス Natsuho	15:00-15:50 フラダンス 大平	15:00-15:40 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほくし 内山	15:00-15:45 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	15:00-15:45 卓球	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	17:15-17:45 UBOUND 長谷川	17:00-17:45 卓球	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 低学年クラス		15:45-16:30 UBOUND 駒田	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	16:00-16:50 卓球	
16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 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 Natsuho	16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス Natsuho	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ	16:30-17:30 バレエスクール	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:50 卓球	16:00-16:50 卓球	
17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:00-17:45 卓球	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村	17:00-17:45 卓球	17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	17:00-17:45 卓球	
18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 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 ベーシックヨガ HIROMI	19:00-19:45 卓球	19:10-19:40 UBOUND 長谷川	19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi	19:00-19:45 卓球	19:00-19:30 BODYSTEP 長谷川	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	19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi	20:00-20:50 ベーシック バレエ 笠原	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	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	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球		
20:10-20:40 LesmillsCORE 駒田	20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 BODYSTEP 長谷川	20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 BODYCOMBAT 長谷川	20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	20:30-21:15 BODYPUMP 大篇	20:30-21:15 骨盤底筋ヨガ Megumi	20:00-20:50 ベーシック バレエ 笠原	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 卓球		
21:00-21:30 BODYCOMBAT 駒田	21:00-21:30 BODYCOMBAT 駒田	21:00-21:30 BODYCOMBAT 駒田	20:00-20:45 BODYSTEP 長谷川	20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 BODYCOMBAT 長谷川	20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI	20:00-20:45 卓球	20:30-21:15 BODYPUMP 大篇	20:30-21:15 骨盤底筋ヨガ Megumi	20:00-20:50 ベーシック バレエ 笠原	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 卓球		
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	

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 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。



自律神経が
みだれやすい時期
スタジオ参加で
新陳代謝を
高めよう！