


JOYFIT® 東区役所 スタジオスケジュール

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
:30																						:30
10:00	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	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	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	10:00	
:30	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	10:00-10:45 卓球	11:00-11:30 LesmillsCORE 大篇	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	10:00-10:45 卓球	10:50-11:30 ストリートダンス Natsuho	10:50-11:30 ピギナーヨガ Kumico	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 フロアヨガ 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	11:00
12:00	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	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				12:15-13:00 ラテンジャズ Misa		12:00-12:45 卓球	12:15-12:45 NEW RPM 駒田				12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	12:00
:30	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	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:00-13:45 ボール＆ ストレッチ 古川			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
14:00																						14:00
:30	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	14:00-14:45 卓球	14:10-14:50 ツボ×経絡×筋膜 脱☆コリ重みほぐし 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	13:50-14:40 バレエ エクササイズ 笠原	14:00-14:45 卓球				14:15-15:00 ピラティス 古川		14:00-14:45 卓球	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま		14:10-15:00 ダイエットヨガ moka	14:30-15:30 カワイイ体育教室 幼児クラス	14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	14:00-14:45 卓球	14:00
15:00	15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋		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☆コリ重みほぐし 内山	15:00-15:45 卓球			14:40-15:30 クラシックバレエ 一美			15:00-15:45 卓球					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	15:00
:30																						:30
16:00																						16:00
:30																						:30
17:00																						17:00
:30																						:30
18:00																						18:00
:30																						:30
19:00	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 Lesmills CORE 駒田	19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi			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				19:00-19:45 卓球	19:00	
:30				定員 35名	NEW																	:30
20:00		20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	20:00-20:45 BODYCOMBAT 駒田	20:10-21:00 ピギナーヨガ HIRARI		調整中	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 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	
:30											定員 35名											:30
21:00																						21:00
:30																						:30
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 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。	



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！