

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

Instagram

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	
9:00-9:30 9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本 10:00-10:30 モーニングヨガ Misato 10:45-11:30 プレイインシフト 中村(香) 12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 13:00-13:40 フラダンス 大平 14:00-14:45 ゆったり骨盤体操 中村 15:00-15:45 体幹ピラティス 木村 16:00-16:45 卓球 17:00-17:45 卓球 18:00-18:45 卓球 19:00-19:45 オリジナルエアロ 添田 20:00-20:45 リラックスヨガ HIROMI 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 J-POPダンス 杉山 10:00-10:45 ヨガレッチ 小林(真) 11:00-11:45 LesmillsCORE 大島 12:00-12:45 ポールピラティス 宮嶋 13:00-13:40 腹筋改善 エクササイズ 藤田 14:00-14:45 ゆったり骨盤体操 15:00-15:45 体幹ピラティス 木村 16:10-16:55 キッズスクール タンス 幼児クラス Natsuko 16:50-18:45 アルビレックスチアリーダーズ 17:00-17:45 卓球 18:00-18:45 卓球 19:00-19:50 Lesmills CORE 脚田 20:00-20:45 BODYCOMBAT 脚田 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 サルササイズ KEIKO 10:00-10:45 ゆるヨガ Kumico 11:00-11:45 ストリートダンス Natsuko 12:00-12:45 はじめてサルサ Misa 13:00-13:50 カメカメエアロ 内山 13:15-14:00 ZUMBA 杉山 14:10-14:50 歩くシェイプ アップエアロ 内山 15:00-15:45 身体ほぐしヨガ 宮嶋 16:10-16:55 キッズスクール タンス 幼児クラス Natsuko 17:00-17:45 卓球 18:00-18:45 卓球 19:00-19:45 ベーシックヨガ HIROMI 20:00-20:45 BODYCOMBAT 脚田 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 9:40-10:30 サルササイズ KEIKO 10:00-10:45 ゆるヨガ Kumico 11:00-11:45 ストリートダンス Natsuko 12:00-12:45 パワーヨガ Aya 13:00-13:50 カメカメエアロ 内山 13:15-14:00 ZUMBA 杉山 14:10-14:50 歩くシェイプ アップエアロ 内山 15:00-15:50 身体ほぐしヨガ 宮嶋 16:10-16:55 キッズスクール タンス 幼児クラス Natsuko 17:00-17:45 卓球 18:00-18:45 卓球 19:00-19:45 ベーシックヨガ HIROMI 20:00-20:45 BODYCOMBAT 脚田 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 9:50-10:40 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 11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山 12:00-12:45 ラテンジャズ Misa 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 14:15-15:00 ピラティス 古川 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 (初級) 17:30-18:30 バレエスクール (中級) 18:30-19:30 バレエスクール (高級) 19:20-20:10 ZUMBA 美来 19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi 20:30-21:15 BODYPUMP 大島 20:30-21:15 BODYPUMP 大島	9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 はじめエアロ 山崎 10:00-10:50 朝ヨガ Satomi 11:00-11:45 ZUMBA 杉山 12:00-12:45 ラテンジャズ Misa 13:00-13:55 アシュタンガヨガ ふくま 14:00-14:45 ダイエットヨガ ふくま 15:00-15:45 卓球 16:00-16:45 卓球 17:00-17:45 卓球 18:00-18:45 卓球 19:00-19:45 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 20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤 20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 biima sports 新潟東区役所校開予定!! 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 10:00-10:50 らくらくエアロ 内山 11:00-11:45 ZUMBA 杉山 12:00-12:45 RPM 駒田 定員 15名 13:00-13:45 ボール&ストレッチ 古川 14:00-14:45 カワイ体育教室 幼児クラス moka 15:00-15:45 Lesmills DANCE 大塚 16:00-16:45 BODY BALANCE 大塚 17:00-17:45 BODYCOMBAT 仁木 開催日 12/13 12/27 18:00-18:45 BODYCOMBAT 仁木 開催日 12/13 12/20 19:00-19:45 卓球 20:00-20:45 卓球 21:00-22:00	9:00-9:45 卓球 10:00-10:50 らくらくエアロ 内山 11:00-11:50 ボディコンディショニング 高野 12:00-12:45 ヨガレッチ 小糸 13:00-13:45 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子 14:00-14:45 卓球 15:00-15:45 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 17:00-17:45 BODYCOMBAT 駒田 18:00-18:45 卓球 19:00-19:45 卓球 20:00-20:45 卓球 21:00-22:00

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。



初心者向け 脂肪燃焼向け
 ※個人差がございますので自安としてください。



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！