

JOYFIT® 東区役所 スタジオスケジュール

2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	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 モーニングヨガ モコ	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  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	10:00-10:45 卓球	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	11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 Balletone ソールシンセシス 内山	11:10-12:00 ハタヨガ モコ	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		11:00-11:45 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	
12:00-12:45 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	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa	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		12:15-12:45 LesmillsCORE 駒田	12:00-12:45 卓球	12:30-13:15 BODYPUMP 大篇	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	13:30-14:15 UBOUND 駒田	13:25-14:15 THE SLOW リンパドレナージュ 夏子	13:00-13:45 卓球	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	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	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 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	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:10-15:00 ダイエットヨガ moka	15:40-16:40 カワイ体育教室 低学年クラス	14:30-15:20 Balletone スタンディングフロー 夏子	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 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	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 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	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	18:00-18:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	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	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	17:30-18:30 バレエスクール (初級)	16:00-16:45 卓球	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	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	17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚	16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚	16:00-16:50 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		
19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 卓球	16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ	17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho	17:00-17:45 卓球	17:00-18																