

JOYFIT 東区役所 スタジオスケジュール

GW

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで!

最新情報はInstagramで!

	4/30(木)			5/1(金)			5/2(土)			5/3(日)			5/4(月)			5/5(火)			5/6(水)			
	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			卓球			卓球																
9:30																						
10:00	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	10:00-10:45 卓球	10:00-10:50 卓球	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球	10:00-10:45 卓球	9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山	10:00-10:45 朝ヨガ 木村	10:00-10:45 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	
10:30																						
11:00		11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:00-11:50 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-ヨガ 木村	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 卓球	11:00-11:45 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 大島	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																						
12:00		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				12:05-12:50 BODYPUMP 大島							12:00-12:45 Balletone ソールシンセシス 木村	11:50-12:35 からだバー 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 アニマルヨガ HIRARI	12:00-12:45 卓球	11:45-12:30 ベーシックエアロ 大塚	11:50-12:40 パワーヨガ Kumico	12:00-12:45 卓球
12:30																						
13:00	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	13:20-14:20 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 ダイエットヨガ らくらくエアロ 藤田	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球	13:00-13:45 卓球	13:10-14:00 フラダンス 大平	13:00-13:45 体幹ピラティス 木村	13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 ZUMBA 杉山	13:00-13:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋	13:00-13:45 卓球	12:50-13:30 カメカメエアロ 内山	13:00-13:45 デトックスヨガ HIRARI	13:00-13:45 卓球
13:30																						
14:00	14:15-15:00 ピラティス 古川				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	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:10-15:00 リラックスヨガ moka	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球	14:10-14:55 NEW ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球	13:50-14:40 歩くシェイプ アップエアロ 内山	14:00-14:45 リラックスヨガ HIRARI	14:00-14:45 卓球	
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00	15:50-18:40 アルビレックス テアリーダーズ																					
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	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 HOT Balletone MUTSUMI	19:00-19:45 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		19:00-19:50 NEW フローヨガ Satomi			19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋	19:00-19:45 卓球	
19:30																						
20:00																						
20:30	20:30-21:15 BODYPUMP 大島	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							20:10-20:55 Balletone ソールシンセシス ひなの	20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球		20:10-20:55 NEW BODYCOMBAT 駒田	20:10-20:55 NEW ピラティス Satomi		20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						

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



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	ヨガ ピリハ	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。

**ご家族様限定
同伴体験利用 無料**
 ※スタジオプログラムには一部対象外のレッスンがございます