

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	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 大川	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	9:00-9:45 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	11:30-12:15 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	11:00-11:50 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 フローヨガ 木村	対象年齢 3〜9歳 b biima sports	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 ストレッチ 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	12:35-13:25 ストリートダンス kisara	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	12:00-12:45 卓球	12:05-12:50 BODYPUMP 大島	13:00-13:45 ボール& ストレッチ 古川	12:30-13:15 UBOUND 駒田		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	13:15-14:00 ボール& ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	13:10-14:00 気楽に健康 美ワーク ふくま	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	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	13:35-14:05 LesmillsCORE 駒田		13:30-13:45 ストレッチ 内山	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	14:00-14:45 卓球	14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 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	14:40-15:30 クラシックバレエ 一美	14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	14:30-15:10 ベーシック バレエ(初級) 笠原	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 ベーシックヨガ moka	14:30-15:30 NEW カワイ体育教室 幼児クラス	14:30-15:20 Balletone ソールシンセシス バレトン新潟アカデミー	14:00-14:45 卓球		
15:00-15:45 身体ほくほくヨガ 宮嶋	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 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	15:00-15:45 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	15:00-15:45 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			16:50-17:50 カワイ体育教室 低学年クラス		
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			16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ			17:00-17:45 卓球			17:30-18:30 バレエスクール (初級)			17:00-17:45 卓球			16:00-16:45 Lesmills DANCE 大塚		
17:00-17:45 卓球			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			17:30-18:30 バレエスクール (初級)			17:00-17:45 卓球			18:00-18:45 卓球			17:10-17:55 BODY BALANCE 大塚		
18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:00-18:45 卓球			18:30-19:30 バレエスクール (中級)			18:00-18:45 卓球			18:15-19:00 BODYCOMBAT 仁木			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 モコ	19:00-19:45 卓球	19:00-19:50 フローヨガ Satomi	19:00-19:50 フローヨガ Satomi	19:00-19:45 卓球	19:00-19:45 ベーシックエアロ 大塚	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	19:00-19:15 FREE ストレッチ	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	FREE ホットスタジオレッスン			19:00-19:45 卓球	
20:10-20:55 Balletone ソールシンセシス ひなの	20:10-21:00 おやすみヨガ モコ	20:00-20:45 卓球	20:10-21:00 ビギナーヨガ HIRARI	20:10-21:00 ビギナーヨガ HIRARI	20:00-20:45 卓球	20:10-20:55 BODYPUMP 大塚	20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	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	「無料体験」開催中！ 「FREE」マークがついたレッスンは 無料体験できます！ はじめての方でも15分レッスンだから			20:00-20:45 卓球			
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		
:30			:30			:30			:30			:30			:30			:30		
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	子ども 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。	

