

2018.8/11(土)~8/15(水) ジョイフィット長岡日赤 **お盆特別プログラム**

ジョイフィット 長岡日赤

スタジオプログラムでは安全のため、下記事項をお守りください。
 ●スタジオが開場になりましたらご入場ください。レッスン開始後 10分以降の途中入場はお断りしております。
 ●HOTスタジオについて、室温が下がってしまう恐れがある為レッスン開始後の途中入場はお断りしております。
 ●空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

館内・施設は6時~24時まで
ご利用できます。

8/11(土)		8/12(日)		8/13(月)		8/14(火)		8/15(水)	
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
8:00 8:00~8:20 モーニングストレッチ			8:00~8:20 モーニングストレッチ		8:00~8:20 モーニングストレッチ	8:00~8:20 モーニングストレッチ			8:00~8:20 モーニングストレッチ
9:00				9:00~10:00 太極拳 初級 小林(美)		9:30~10:15 ジャズダンス 岡村	9:30~10:15 朝のハタヨガ 井上	9:00~9:45 ベーシックヨガ KANA	
10:00 10:00~10:45 レズミルストーン 細木	10:00~10:45 太陽礼拝ヨガ 山口	10:00~10:15 ボディバンブテック 足立		10:15~11:00 ランランエアロ 渡部	10:10~10:55 背骨コンディショニング aya	10:30~11:15 らくらくエアロ 岡村	10:30~11:15 リングdeコンディショニング 瀬下	10:00~11:15 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー KANA	
11:00 11:00~11:45 Balletone aya	11:00~11:45 アロマヨガ 山口	11:05~11:50 シバム45 清水	【マスター会員限定】 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご利用できます。	11:15~12:00 ボディバランスST aya		11:30~12:15 シバム 内山・内田・清水	11:35~12:20 ボールでエクササイズ 瀬下		12:00~12:45 はじめてヨガ RYO
12:00 12:00~13:00 ボディバランス60 aya	12:00~12:45 はじめてヨガ RYO	12:05~12:20 CXWORXテック 中野		12:15~13:00 はじめてヨガ 中村	12:15~13:00 はじめてピラティス 小林(み)	12:35~12:55 ボディジャムテック 渡邊	13:00~14:00 ワインヤサヨガ KANA	12:00~13:00 ボディバンプ60 瀬下	12:00~12:45 はじめてヨガ RYO
13:00 13:15~14:00 イキキステップ 金内		12:25~12:55 CXWORX 中野		13:15~13:25 ボディコンバットテック 渡邊	13:15~14:00 ハタヨガ 中村	13:00~14:00 ボディジャム60 内田・HATSUMI	13:00~14:00 ワインヤサヨガ KANA	13:15~14:15 ボディアタック60 足立	13:00~13:45 ベルヴィックヨガ RYO
14:00 14:15~15:00 はじめての大人バレエ 織田島	14:00~15:00 フリーヒクス入門編 呼吸でキレイやせ 笠原	卓球 フリータイム		14:15~15:15 卓球教室 青柳(彩)		14:30~15:30 ランランエアロ 渡部	14:15~15:00 リラックスヨガ KANA		
15:00	15:15~16:15 フリーヒクス 呼吸で体幹エクササイズ 笠原	卓球 フリータイム							
16:00		ご自由にどうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております		14:15~15:15 卓球教室 青柳(彩)			15:45~16:30 ボール&コアトレーニング 渡部	15:45~16:15 HoopBoon 近藤	【マスター会員限定】 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご利用できます。
17:00		ご自由にどうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております		14:15~15:15 卓球教室 青柳(彩)					
18:00	18:00~19:00 パワーヨガ KANA	ご自由にどうぞ! ※フロントにて ラケット・ボール 貸出しております			【マスター会員限定】 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご利用できます。		【マスター会員限定】 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご利用できます。		
19:00 19:00~19:30 CXWORX 渡邊	19:15~20:00 リラックスヨガ KANA	18:30~19:30 ZUMBA 杉浦	18:30~19:15 ボディバランス45FX 池野	18:30~19:30 ZUMBA 杉浦		19:00~19:45 ボディステップ45 足立	19:30~20:15 はじめてヨガ RYO	19:15~20:00 シバム 清水	
20:00 19:45~20:30 らくらくエアロ 杉浦		19:45~20:30 ボディコンバット45 池野	19:45~20:30 らくらくヨガ 杉浦	19:45~20:30 ボディコンバット45 池野		20:00~21:00 ボディコンバット60 渡邊	20:30~21:30 ハタヨガ 中村	20:15~21:15 ボディバンプ60 石塚	20:15~21:00 ボディバランス45FX 細木
21:00 20:45~21:45 ボディステップ60 杉浦						21:15~21:45 CXWORX 渡邊	21:45~22:15 リラックスヨガ 中村		21:15~22:00 はじめてヨガ 中村
22:00		ホットスタジオにつきましては 各レッスン1時間前より 発行の整理券が必要となります。							
23:00									

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

※プログラムは、時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。尚、最新スケジュールがスマートフォンからでも確認できます。



QRコードから簡単にアクセス

