

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

4月

LINE公式アカウント
最新スケジュール・代行はLINE!!



Instagram
最新情報はInstagram!!



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ
9:00													
9:30	9:30-10:20 朝ヨガ Chie	9:30-10:20 ジャズダンス 岡村	9:55-10:25 ボディバランス 30 細木	10:00-10:50 リトモス 青柳	10:00-10:30 朝ヨガ MARIKO	9:45-10:35 ブレインシフト 近藤		10:00-10:40 ZUMBA 近藤	10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口	10:00-10:45 レスミルストーン 45 細木	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口		9:20-10:00 朝ヨガ ユイ
10:00	10:00-10:50 太極拳 遠藤	10:45-11:30 レスミルストーン 45 細木 定員 25名	11:40-12:25 コンディショニング & エクササイズ 瀬下	11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 太刀川	11:05-11:55 ヴィンヤサヨガ 青柳	11:00-11:30 Balletone ソールシセンス 織田島	10:45-11:25 コリをほぐす癒しヨガ 青柳	11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川	11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下	11:10-11:55 ボディバランス45 細木	11:00-11:30 アロマヨガ 山口		10:30-11:20 ローインバクトエアロ 吉越
11:00	11:10-12:00 ローインバクトエアロ 吉越	12:00-12:45 シバム 45 清水	12:55-13:25 ボールエクササイズ 瀬下	12:30-13:00 ボディバンプ 30 瀬下 定員 30名	11:50-12:35 はじめて骨盤ヨガ 織田島	12:00-12:50 ピラティス 今井	11:50-12:35 はじめて骨盤ヨガ 織田島	12:15-13:00 ボディバンプ 45 瀬下 定員 30	12:10-13:00 ハタヨガ 小林	12:30-13:00 Balletone ソールシセンス 織田島	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村		11:45-12:15 レスミルストーン 30 香川 定員 25名
12:00	12:20-13:10 やさしいフラダンス 佐藤	13:15-14:00 ZUMBA 内田	14:05-14:50 ピラティス 今井	14:40-15:30 ピラティス 近藤	14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦	14:10-15:00 ヘルヴィス@ (骨盤)ワーク 吉越	13:05-13:35 HOT de トレーニング 瀬下	13:30-14:00 歩行コンディショニング 瀬下	14:20-14:50 関節トレーニング 瀬下	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村	14:00-14:30 フリーピクス入門 笠原		11:40-12:20 ヘルヴィス@ (骨盤)ワーク 吉越
13:00	13:30-14:20 シェイプマーシャル 星野	15:15-17:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	15:50-18:30 アルビレックス チャイラーズ スクール (ホットスタジオ会員限定)	15:50-16:20 からだパー 近藤 定員 10名	15:45-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島	15:20-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島	15:20-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
14:00	14:30-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU	17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	16:00-17:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	16:00-17:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ		12:50-14:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)
15:00	15:00-17:00 卓球フリータイム 1枠30分/定員6名 フロント受付が必要です(ホットスタジオ会員限定)	18:35-19:15 デトックスヨガ CHIZURU	18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ	19:10-19:55 ジャズダンス 大淵	19:10-19:55 ジャズダンス 大淵	19:10-19:55 ジャズダンス 大淵	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	16:00-17:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	16:00-17:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)		14:00-14:45 ZUMBA 清水
16:00	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	18:15-19:05 コンペネーションエアロ 杉浦	18:20-19:05 ZUMBA 杉浦	18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 瀬下	18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 瀬下	18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 瀬下	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:50-15:30 フリーピクス 笠原	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
17:00	17:15-20:00 ボディバンプ 45 足立 定員 30名	19:00-19:40 ZUMBA 内田	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
18:00	20:20-21:05 リラックスフローヨガ ※隔週開催 Chika	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
19:00	19:15-20:00 ボディバンプ 45 足立 定員 30名	19:00-19:40 ZUMBA 内田	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
20:00	20:20-21:05 リラックスフローヨガ ※隔週開催 Chika	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	20:10-20:40 レスミルストーン 30 香川 定員 25名	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
21:00	21:00-21:30 RPM 30 香川 定員 15名		21:00-21:30 RPM 30 香川 定員 15名	21:00-21:30 RPM 30 香川 定員 15名	21:00-21:30 RPM 30 香川 定員 15名	21:00-21:30 RPM 30 香川 定員 15名	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:05-15:50 週替わりプログラム 清水	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原		12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
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。

