JOY FIT® 長岡日赤 ゴールデンウィークスタジオスケジュール

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！

4/30(火) TUE

スタジオ / ホットスタジオ

通常プログラムです

5/1(水) WED

スタジオ / ホットスタジオ

通常プログラムです

5/2(木) THU

スタジオ / ホットスタジオ

通常プログラムです

5/3(金) FRI

スタジオ

- 10:00-10:40 Shall We ダンス 太刀川
- 11:00-11:45 ボディコンバット45 古城
- 12:05-12:50 シバム45 古城
- ＼GW限定／ 13:10-13:55 ZUMBA 今井
- 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島 ※フェイスタオルをご持参ください
- 16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)
- 18:15-19:00 ボディバランス45 細木

ホットスタジオ

- 10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口
- ＼GW限定／ 11:15-11:45 リラックスハタヨガ 青柳
- ＼GW限定／ 14:10-14:55 ピラティス 今井
- 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） 自由にご利用ください
- 19:20-19:50 HOT de ストレッチ 細木

5/4(土) SAT

スタジオ

- 10:00-10:45 レズミルズトーン 45 細木 定員 25名
- 11:10-11:55 ボディバランス45 細木
- 12:15-13:00 ボディパンプ45 足立 定員 30名
- 16:00-16:50 コンビネーションエアロ 杉浦
- 17:15-18:00 ボディステップ 45 杉浦 定員 30名

ホットスタジオ

- 10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口
- 11:00-11:30 アロマヨガ 山口
- ＼GW限定／ 12:00-12:50 インテグラルヨガ 山口
- 14:00-14:30 プリーピクス入門 笠原
- 14:50-15:30 プリーピクス 笠原
- 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） 自由にご利用ください
- ＼GW限定／ 18:15-18:45 レズミルズコア 香川
- 19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ

5/5(日) SUN

スタジオ

- 11:45-12:15 レズミルズコア 30 香川 定員 25名
- 12:45-13:15 RPM 30 香川 定員 15名
- 13:45-14:30 ZUMBA 清水
- 14:50-15:35 レズミルズダンス 清水
- 17:15-18:00 レズミルズトーン テック１５＆３０ 杉浦 定員 25名
- 18:20-19:05 ZUMBA 杉浦

ホットスタジオ

- 9:20-10:00 朝ヨガ ユイ
- 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） 自由にご利用ください
- 15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ
- 16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ
- 18:20-19:05 ダイエットヨガ Yuri
- 19:25-20:05 らくらくヨガ 杉浦

5/6(月) MON

スタジオ

- ＼GW限定／ 11:10-12:00 ローインパクトエアロ 細木
- ＼GW限定／ 12:20-13:05 ボディバランス45 細木
- 13:30-14:20 シェイプマーシャル 星野
- 15:00-17:00 卓球フリータイム
- 18:45-19:30 ボディパンプ 45 足立 定員 30名
- 19:50-20:25 ボディアタック 足立

ホットスタジオ

- 9:30-10:20 朝ヨガ Chie
- 12:10-13:00 パワーヨガ 中村
- 13:20-14:10 ハタヨガ 中村
- 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） 自由にご利用ください
- 18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ

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	ヨガ	ダンス
健康	店長のオススメ	こども教室
限定レッスン	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。

期間限定 同伴体験利用

使い放題の会員様とご同伴で館内のスタジオを除く全てのエリアをご利用いただけます。

利用料金：お一人様１回利用 1,100円(税込)

利用期間：令和6年4月20日から令和6年5月10日まで