JOY FiT 長岡日赤 スタジオスケジュール 5-6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

メインスタジオ
- 10:00-10:50 太極拳 遠藤
- 11:10-12:00 ローインパクトエアロ 吉越
- 12:20-13:10 やさしいフラダンス 佐藤
- 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
- 19:15-20:00 ボディパンプ 45 足立 — 定員 30名
- 20:20-21:05 週替わりレッスン 足立
  - 5/13.6/3 ボディステップ
  - 5/20.27 ボディアタック
  - 6/17.24

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 (NEW)
- 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
- 20:00-20:40 リラックスフローヨガ ※隔週開催 Chika
  - 開催日 5/13.27 6/24

TUE

メインスタジオ
- 9:30-10:20 ジャズダンス 岡村
- 10:45-11:30 レズミルズトーン 45 細木 — 定員 25名
- 12:00-12:45 シバム 45 清水
- 13:15-14:00 ZUMBA 内田
- 15:50-18:30 アルビレックスチアリーダーズスクール
- 19:00-19:40 ZUMBA 内田
- 20:00-20:45 ボディジャム 45 内田

ホットスタジオ
- 9:55-10:25 ボディバランス 30 細木
- 11:40-12:25 コンディショニング＆エクササイズ 瀬下
- 12:55-13:25 ボールエクササイズ 瀬下
- 14:05-14:50 ピラティス 今井
- 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） 自由にご利用ください
- 17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU
- 18:35-19:15 デトックスヨガ CHIZURU
- 19:45-20:15 骨盤エクササイズ 瀬下

WED

メインスタジオ
- 10:00-10:50 リトモス 青柳
- 11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 太刀川
- 12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下 — 定員 30名
- 13:30-14:15 脂肪燃焼エアロ 杉浦
- 14:40-15:30 ピラティス 近藤
- 15:50-16:20 からだバー 近藤 — 定員 10名
- 17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)
- 19:10-19:55 週替わりレッスン 清水
- 20:10-20:40 レズミルズコア 30 香川 — 定員 25名
- 21:00-21:30 RPM 30 香川 — 定員 15名
  - 5/1.15.29 レズミルズダンス 6/12.26
  - 5/8.22 シバム 6/5.19

ホットスタジオ
- 10:00-10:30 朝ヨガ MARIKO
- 11:05-11:55 ヴィンヤサヨガ 青柳
- 13:15-14:05 ユニバーサルヨガアース 星野
- 14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦
- 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） 自由にご利用ください
- 19:15-20:00 ボディバランス45 細木
- 20:25-21:15 ピラティス 近藤

THU

メインスタジオ
- 9:45-10:35 ブレインシフト 近藤
- 11:00-11:30 Balletone ソールシンセンス 織田島
- 12:00-12:50 ピラティス 今井
- 13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越
- 15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島
- 17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)
- 19:10-19:55 ジャズダンス 大淵
- 20:20-21:05 ボディパンプ 45 瀬下 — 定員 30名

ホットスタジオ
- 10:45-11:25 コリをほぐす癒しヨガ 青柳
- 11:50-12:35 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
- 13:05-13:35 HOT de トレーニング 瀬下
- 14:10-15:00 ペルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越
- 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
- 18:30-19:00 コンディショニングポール/リング 瀬下
- 19:20-20:10 シェイプアップヨガ ミカ
- 20:30-21:00 リラックスヨガ ミカ

FRI

メインスタジオ
- 10:00-10:40 ZUMBA 近藤
- 11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川
- 12:15-13:00 ボディパンプ 45 瀬下 — 定員 30名
- 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)
- 19:15-20:00 週替わりレッスン 古城
  - 5/17 ボディアタック 6/7.14
  - 5/24.31 レズミルズダンス 6/21.28
- 20:20-21:05 ボディコンバット45 古城

ホットスタジオ
- 10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口
- 11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下
- 12:10-13:00 ハタヨガ 小林
- 13:30-14:15 姿勢改善アプローチ 瀬下 (NEW)
- 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
- 19:00-19:30 ボディバランス 30 細木
- 19:50-20:20 HOT de ストレッチ 細木

SAT

メインスタジオ
- 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
- 12:30-13:00 Balletone ソールシンセンス 織田島
- 13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島
- 14:45-15:45 キッズスクールバレエ 3歳-6歳(小1)
- 15:50-16:50 キッズスクールバレエ 7歳-12歳(小6)
- 17:25-17:55 ボディコンバット 30 石川 (NEW)
- 18:15-19:05 コンビネーションエアロ 杉浦
- 19:30-20:15 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
- 12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村
- 13:00-13:30 美ストレッチ 岡村
- 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
- 18:15-18:45 ストレッチポール 石川
- 19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ

SUN

メインスタジオ
- 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越
- 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 (NEW)
- 14:50-15:35 週替わりプログラム 清水 (NEW)
  - 5/19 レズミルズダンス 6/2.16.30
  - 5/12.26 シバム 6/9.23
- 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
- 11:40-12:20 ペルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越
- 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

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 / 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。