



| 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 | | | | | | | | | | | | | 9:20-10:00 朝ヨガ ユイ | |
| 10:00 | 10:00-10:50 太極拳 遠藤 | 9:30-10:20 朝ヨガ ユイ | 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 レズミルズトーン 45 細木 | 10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口 | 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越 | | |
| 11:00 | 11:10-12:00 ローインパクトエアロ 吉越 | 10:35-11:05 フローヨガ ユイ | 10:45-11:30 レズミルズトーン 45 細木 | 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 Ballatone ソールシンセシス 織田島 | 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 | 11:45-12:15 レズミルズコア 30 香川 | 11:40-12:20 ベルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越 | |
| 12:00 | 12:20-13:10 やさしいフラダンス 佐藤 | 12:10-13:00 パワーヨガ 中村 | 12:00-12:45 シバム 45 清水 | 12:55-13:25 ポールエクササイズ 瀬下 | 12:30-13:00 ボディバンプ 30 瀬下 | 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 | 12:15-13:00 ボディバンプ 45 瀬下 | 12:10-13:00 ハタヨガ 小林 | 12:30-13:00 Ballatone ソールシンセシス 織田島 | 12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村 | 12:45-13:15 RPM 30 香川 | 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 | |
| 13:00 | 13:30-14:20 シェイプマージャーナル 星野 | 13:20-14:10 ハタヨガ 中村 | 13:15-14:00 ZUMBA 内田 | 14:05-14:50 ピラティス 今井 | 13:30-14:15 スタートステップ 杉浦 | 13:05-13:35 HOT de トレーニング 瀬下 | 13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越 | 13:30-14:15 姿勢改善アプローチ 瀬下 | 13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島 | 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 | 13:45-14:30 ZUMBA 清水 | | |
| 14:00 | 14:30-18:00 卓球フリータイム 自由にご利用ください | 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 | 15:50-18:30 アルビレックス チャリティー スクール | 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 | 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) 自由にご利用ください | 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島 | 15:50-16:50 キッズスクール バレエ 7歳-12歳(小6) (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください | 14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1) | 14:50-15:35 週替わりレッスン 清水 | 15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ | |
| 15:00 | | | | | 15:50-16:20 からだパー 近藤 | 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 | 17:00-18:00 キッズスクール ダンス 3歳-12歳(小6) | 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) 自由にご利用ください | 17:25-17:55 ボディコンバット 30 石川 | 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 | 17:15-18:00 レズミルズトーン デッキ15&30 杉浦 | 16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ | |
| 16:00 | | | | | 17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU | | 19:10-19:55 レズミルズダンス 清水 | 19:10-19:55 ジャズダンス 大淵 | 17:50-18:30 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 | 18:15-19:05 コンビネーションエアロ 杉浦 | 18:00-19:30 ボディバランス 30 細木 | 17:50-18:00 レズミルズトーン デッキ15&30 杉浦 | 17:50-18:00 レズミルズトーン デッキ15&30 杉浦 | |
| 17:00 | | | | | 18:35-19:15 デトックスヨガ CHIZURU | | 19:10-19:55 レズミルズダンス 清水 | 19:20-20:10 シェイプアップヨガ ミカ | 18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 瀬下 | 18:15-18:45 ストレッチポール 石川 | 19:00-19:30 ボディバランス 30 細木 | 18:20-19:05 ZUMBA 杉浦 | 18:20-19:05 ダイエットヨガ Yuri | |
| 18:00 | | | | | 19:00-19:40 ZUMBA 内田 | | 20:10-20:40 レズミルズコア 30 香川 | 20:20-21:05 ボディバンプ 45 瀬下 | 19:15-20:00 週替わりレッスン 古城 | 19:30-20:15 ボディステップ 45 杉浦 | 19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ | 19:25-20:05 らくらくヨガ 杉浦 | | |
| 19:00 | 19:15-20:00 ボディバンプ 45 足立 | 18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ | 19:00-19:40 ZUMBA 内田 | 19:45-20:15 骨盤エクササイズ 瀬下 | 20:00-20:45 ボディジャム 45 内田 | 20:25-21:15 ピラティス 近藤 | 21:00-21:30 RPM 30 香川 | 20:20-21:05 ボディバンプ 45 瀬下 | 20:20-21:05 ボディコンバット45 古城 | 19:50-20:20 HOT de ストレッチ 細木 | | | | |
| 20:00 | 20:20-21:05 選替わりレッスン 足立 | 20:00-20:40 リラックスフローヨガ ※隔週開催 Chika | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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

今日楽しいと、明日嬉しい。

JOYFIT 長岡日赤
ウエルウェル

7月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40 ※隔週開催

担当 : Chika

| | | | |
|-------|----|-------|------------|
| 7月 1日 | 休講 | 7月8日 | リラックスフローヨガ |
| 7月15日 | 休講 | 7月22日 | リラックスフローヨガ |
| 7月29日 | 休講 | | |

毎週月曜日 20:20~21:05

担当 : 足立

| | | | |
|-------|---------|-------|---------|
| 7月1日 | ボディステップ | 7月8日 | ボディステップ |
| 7月15日 | ボディアタック | 7月22日 | ボディアタック |
| 7月29日 | ボディアタック | | |

毎週金曜日 20:20~21:05

担当 : 古城

| | | | |
|-------|----------|-------|------------|
| 7月5日 | ボディアタック | 7月12日 | ボディアタック/足立 |
| 7月19日 | レズミルズダンス | 7月26日 | レズミルズダンス |

毎週日曜日 14:50~15:35

担当 : 清水

| | | | |
|-------|----------------|-------|-----|
| 7月7日 | レズミルズダンス/清水・古城 | 7月14日 | シバム |
| 7月21日 | レズミルズダンス | 7月28日 | シバム |

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

