

JOYFIT® 長岡日赤 スタジオスケジュール

11-12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													
10:00-10:50	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 モーニングエアロ 細木	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口		9:20-10:00 朝ヨガ ユイ
11:10-12:00	10:35-11:05 フローヨガ ユイ	10:45-11:30 レズミルストーン 45 細木		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 ソールシンセシス 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 レズミルストーン45 細木	11:00-11:30 アロマヨガ 山口		10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越
12:20-13:10	12:10-13:00 パワーヨガ 中村	12:00-12:45 シバム 45 清水	11:40-12:25 コンディショニング& エクササイズ 瀬下	12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下	12:00-12:50 ピラティス 今井	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 ボディパンプ 45 瀬下	12:10-13:00 ハタヨガ 小林	12:30-13:00 Balletone 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		11:45-12:15 レズミルストーン 30 香川
13:30-14:20	13:20-14:10 ハタヨガ 中村	13:15-14:00 ZUMBA 内田	12:55-13:25 ポールエクササイズ 瀬下	13:30-14:15 スタートステップ 杉浦	13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越	13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越	13:05-13:35 HOT de トレーニング 瀬下	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	13:30-14:15 美ストレッチ 岡村	13:00-13:30 アイソレートストレッチ 岡村		12:45-13:15 RPM 30 香川
15:00-17:00	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) 自由にご利用ください	14:20-15:00 J-POPダンス 福田	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	14:40-15:30 ピラティス 近藤	14:10-14:55 UBOUND 星野	14:10-14:55 UBOUND 星野	14:10-15:00 ベルヴィス® (骨盤)ワーク 吉越	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) 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)	14:50-15:30 プリービクス 笠原		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
17:00-18:00	17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU	17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU	17:45-18:15 ベーシックヨガ CHIZURU	15:50-16:20 からだパー 近藤	15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島	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	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	15:50-16:50 キッズスクール バレエ 7歳-12歳(小6)	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		14:50-15:35 週替わりレッスン 清水
19:15-20:00	18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ	19:00-19:40 ZUMBA 内田	18:35-19:15 デトックスヨガ CHIZURU	17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)	19:00-19:45 UBOUND 星野	19:00-19:45 UBOUND 星野	18:30-19:00 コンディショニング ポール/リング 瀬下	17:25-17:55 ボディコンバット 30 石川	18:15-19:05 コンピネーションエアロ 杉浦	17:05-17:50 ZUMBA 杉浦	17:05-17:50 ZUMBA 杉浦		15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ
20:20-21:05	20:00-20:40 週替わりレッスン Yuri/TOMO ※詳細はHP・館内・LINE	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	19:45-20:15 骨盤エクササイズ 瀬下	19:10-19:55 週替わりレッスン 清水	20:10-20:40 レズミルストーン 30 香川	20:10-20:40 レズミルストーン 30 香川	19:15-20:05 シェイプアップヨガ ミカ	18:15-19:05 コンピネーションエアロ 杉浦	19:30-20:15 ボディステップ 45 杉浦	18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦	18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦		16:00-16:45 UBOUND 杉浦
21:00				20:05-20:35 HOT de ストレッチ 細木	20:15-21:00 ボディパンプ 45 瀬下	20:15-21:00 ボディパンプ 45 瀬下	19:00-19:45 NEW UBOUND 星野	19:15-20:00 ボディアタック 古城	19:20-19:50 HOT de ストレッチ 細木	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		17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri
22:00				21:00-21:30 RPM 30 香川	21:00-21:30 RPM 30 香川	21:00-21:30 RPM 30 香川	19:00-19:45 NEW UBOUND 星野	20:20-21:05 ボディコンバット45 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		16:00-16:45 NEW UBOUND 杉浦

FREE ホットスタジオレッスン「無料体験」開催!
 「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!
 さらに、体験後にホット会員にお申込みいただくと
2カ月分の利用料2,200円(税込)が無料に!※条件:3カ月継続

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	こども教室
月替わり/週替わり	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。

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、スタジオでも、みんなが笑顔でスポーツを楽しもう。

JOYFIT 長岡日赤

12月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40

12月2日	ハタヨガ 担当：TOMO	12月9日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri
12月16日	ハタヨガ 担当：TOMO	12月23日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri

毎週月曜日 20:20~21:05

担当：足立

12月2日	ボディステップ	12月9日	ボディアタック
12月16日	ボディステップ	12月23日	ボディステップ

毎週水曜日 19:10~19:55

担当：清水

12月4日	シバム	12月11日	レズミルズダンス
12月18日	シバム	12月25日	シバム

毎週日曜日 14:50~15:35

担当：清水

12月1日	シバム	12月8日	レズミルズダンス
12月15日	シバム	12月22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。

JOYFIT