

# JOYFIT 長岡日赤 年末年始特別スタジオスケジュール

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
<p>9:00-10:00</p> <p>朝ヨガ ユイ</p> <p>11:00-11:45</p> <p>レズミルズダンス 45 内田・古城・清水</p> <p>12:05-13:05</p> <p>シバム 内田・古城・清水</p> <p>14:00-14:30</p> <p>レズミルズコア 30 香川</p> <p>14:50-15:35</p> <p>RPM 45 香川</p> <p>16:00-16:45</p> <p>UBOUND 杉浦</p> <p>17:05-17:50</p> <p>ZUMBA 杉浦</p> <p>18:05-18:45</p> <p>らくらくヨガ 杉浦</p>	<p>9:45-10:35</p> <p>朝ヨガ ユイ</p> <p>10:00-10:50</p> <p>太極拳 遠藤</p> <p>11:10-12:10</p> <p>ボディアタック60 足立</p> <p>12:30-13:15</p> <p>UBOUND 星野</p> <p>13:35-14:25</p> <p>シェイプマーシャル 星野</p> <p>15:00-15:50</p> <p>骨盤ヨガ ミカ</p> <p>16:10-16:40</p> <p>シェイプアップヨガ ミカ</p> <p>17:00-17:45</p> <p>引き締めヨガ Yuri</p> <p>18:15-18:45</p> <p>らくらくヨガ 杉浦</p>	<p>9:45-10:30</p> <p>ボディバランス45 細木</p> <p>10:45-11:30</p> <p>レズミルズストーン 45 細木</p> <p>11:50-12:40</p> <p>ZUMBA 今井</p> <p>13:00-14:00</p> <p>ボディコンバット 60 石川</p>	<p>休館日</p>	<p>10:00-11:00</p> <p>新春ヨガ2025 ~気持ちの良いスタートを~ 山本</p> <p>11:20-12:00</p> <p>ZUMBA 今井</p> <p>12:20-12:50</p> <p>レズミルズコア 30 石川</p> <p>13:20-14:00</p> <p>足マッサージ 今井</p>	<p>10:00-10:40</p> <p>ZUMBA 近藤</p> <p>11:00-11:40</p> <p>Shall We ダンス 太刀川</p> <p>12:15-13:15</p> <p>ボディパンプ 60 瀬下</p> <p>13:35-14:20</p> <p>レズミルズダンス 45 清水</p>	<p>10:00-10:40</p> <p>モーニングエアロ 細木</p> <p>11:00-11:30</p> <p>アロマヨガ 山口</p> <p>12:00-12:40</p> <p>アイソレートストレッチ 岡村</p> <p>13:00-13:30</p> <p>美ストレッチ 岡村</p> <p>14:00-14:30</p> <p>フリーピクス入門 笠原</p> <p>14:45-15:45</p> <p>キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)</p> <p>15:50-16:50</p> <p>キッズスクール バレエ 7歳-12歳(小6)</p> <p>16:00-17:45</p> <p>ナノフィール ホットスタジオ フリータイム</p> <p>17:25-17:55</p> <p>ボディコンバット 30 石川</p> <p>18:15-19:05</p> <p>コンピネーションエアロ 杉浦</p> <p>19:30-20:15</p> <p>ボディステップ 45 杉浦</p>

【12月30(月)-31(火)、1月2日(木)-3日(金)の短縮営業について】  
館内すべてのエリアを9時~17時までご利用いただけます。

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、スタジオでも、みんなでスポーツクラブを楽しもう。

同伴体験利用  
利用料金 1,100円(税込) 利用期間 2024.12.21(土)~2025.1.13(祝月)

**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
	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。

**ホットスタジオ**

「無料体験」レッスン

「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます！