

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

8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 1:30 10:00 1:30 11:00 1:30 12:00 1:30 13:00 1:30 14:00 1:30 15:00 1:30 16:00 1:30 17:00 1:30 18:00 1:30 19:00 1:30 20:00 1:30 21:00 1:30 22:00	9:30-10:20 朝ヨガ ユイ 9:55-10:25 ボディバランス 30 織木 10:45-11:30 レスミルズトーン 45 織木 12:00-12:45 レスミルズダンス 45 清水 13:15-14:00 ZUMBA 内田 14:20-15:00 J-POPダンス 藤田 15:50-18:30 アルビレックス チャリタース スクール 17:30-18:15 ディープリラクソロジー TAYA 19:00-19:40 ZUMBA 内田 20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	10:00-10:50 リトモス 青柳 11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 木下川 12:30-13:00 ボディバンプ 30 織木 13:30-14:15 レスミルズトーン45 (デッドクワース付) 杉浦 14:40-15:30 ピラティス 近藤 17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6) 20:10-20:40 レスミルズコア 30 青川 21:00-21:30 RPM 30 青川	9:45-10:35 ブレインシフト 近藤 11:00-11:30 Ballroom 織木 12:00-12:50 ピラティス 今井 13:10-13:50 らくらくエアロ 吉城 14:10-14:55 UBOUND 藤田 15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田 17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6) 18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 織木 19:05-19:50 UBOUND 藤田 20:15-21:00 ボディバンプ 45 織木 20:25-20:55 リラクソロジー ミカ	9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口 10:00-10:40 ZUMBA 近藤 11:00-11:40 Shall We ダンス 木下川 12:15-13:00 ボディバンプ 45 織木 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田 16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2) 18:30-19:00 ボディバランス 30 織木 19:05-19:50 レスミルズダンス 30 古川 20:20-21:05 ボディコンバット45 古川	10:00-10:45 モーニングエアロ 織木 11:05-11:50 レスミルズトーン45 織木 12:30-13:00 Ballroom 織木 13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田 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) 17:25-18:10 レスミルズダンス 45 織木 18:30-19:20 コンピネーションエアロ 杉浦 19:45-20:30 ボディステップ 45 杉浦 19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ	9:20-10:00 朝ヨガ ユイ 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉城 11:45-12:15 レスミルズコア 30 青川 12:45-13:15 RPM 30 織田 13:45-14:30 ZUMBA 清水 14:50-15:35 レスミルズダンス 45 清水 16:00-16:45 UBOUND 杉浦 17:05-17:50 ZUMBA 杉浦 18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦 17:00-17:45 大黒舞子 I 引き締めヨガ Yuri 20:00-20:45 ボディコンバット 45 古川

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戻してください。

種類

エアロ
ピクス
健康
づくり
減量
有難
わりヨガ
ピラ
タス
店長
のオ
ススメ
フリー
タイム
有料
クラスダンス
こども
教室運動
目安初心者
向け
※個人
差がござ
います
ので目
安とし
てくだ
さい脂肪
燃焼
向けビギナー
割増利用料金
※～税別1,100円
(税込)

利用期間

2025.8.1(金)～

2025.8.24(日)

※本会館の受付時間には本会館の受付時間とさせていただきます。

8/1～8/31

参加費：3,300円(税込)

8月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40

8月4日	ハタヨガ 担当：TOMO	8月11日	ハタヨガ 担当：TOMO
8月18日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri	8月25日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri

- ◆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®