

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

9-10月

LINE公式アカウント
最新スケジュール・代金は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 9:00-9:30 10:00-10:50 太極拳 遠藤 11:00-12:00 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 シェイプマシーン 星野 15:00-17:00 卓球フリータイム 自由にご利用ください 18:00-18:30 10月新レッスン 開始予座席 詳細が後より次週 案内・HP・LINEでご案内 19:15-20:00 ボディバンプ 45 石川 20:20-21:05 ボディコンバット 45 石川	メインスタジオ ホットスタジオ 9:30-10:20 ジャズダンス 岡村 10:45-11:30 レスミルズトーン 45 榎本 定員 25名 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 酒田 15:50-18:30 アルビレックス チャリダーズ スクール 自由にご利用ください 17:30-18:15 ディープリラックスヨガ TAYA 18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口 19:00-19:40 ZUMBA 内田 20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	メインスタジオ ホットスタジオ 10:00-10:50 リトモス 青柳 11:10-12:00 やさしい Shell We ダンス 太刀川 12:30-13:00 ボディバンプ 30 以下 定員 30名 13:30-14:15 レスミルズトーン 45 (テッククラス付) 妙清 定員 30名 14:40-15:30 ボディバンプ 近藤 17:00-18:00 キッズスクール 5歳-7歳(小6) 3歳-12歳(小6) 19:10-19:55 レスミルズダンス 45 清水 20:10-20:40 レスミルズコア 30 香川 21:00-21:30 ZUMBA 香川 定員 15名	メインスタジオ ホットスタジオ 9:45-10:35 ブレインシフト 近藤 11:00-11:30 Ballroom ソールシンセシス 奥田 12:00-12:50 ピラティス 今井 13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越 14:10-14:55 UBOUND 星野 15:30-16:15 はじめて大人バレエ 榎田島 17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6) 19:05-19:50 UBOUND 星野 20:15-21:00 ボディバンプ 45 以下 定員 30名	メインスタジオ ホットスタジオ 9:00-9:40 情のゆったりヨガ 山口 10:00-10:40 ZUMBA 近藤 11:00-11:40 Shell We ダンス 太刀川 12:15-13:00 ボディバンプ 45 以下 定員 30名 13:30-14:15 安易改善アプローチ 以下 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 榎田島 16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2) 19:15-20:00 ボディコンバット 45 石川 20:20-21:05 レスミルズダンス 45 奥田	メインスタジオ ホットスタジオ 10:00-10:45 モーニングエアロ 榎本 11:05-11:50 レスミルズトーン 45 榎本 定員 25名 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 14:45-15:45 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) 16:00-19:00 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 18:30-19:20 コンピネーションエアロ 妙清 19:45-20:30 ボディデットアップ 45 妙清 定員 30名	メインスタジオ ホットスタジオ 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越 11:45-12:15 レスミルズコア 30 香川 定員 25名 12:45-13:15 RPM 30 西川 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 妙清 定員 20名 17:05-17:50 ZUMBA 妙清 18:05-18:45 らくらくヨガ 妙清

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
ダンス
ヨガ
ピラティス
フラ
タイム
フリー
タイム
有料
クラス

運動目安

初心者向け
運動燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。



9月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40

9月1日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri	9月8日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri
9月15日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri	9月22日	ハタヨガ 担当：TOMO
9月29日	ハタヨガ 担当：TOMO		

- ◆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