

JOYFIT 長岡日赤 お盆特別スタジオスケジュール

LINE公式アカウント



Instagram

最新情報はInstagram!!



8/9(土)	8/10(日)	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)
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	9:30-10:20 ジャズダンス 岡村	9:55-10:25 ボディバランス 30 細木	10:00-10:40 朝ヨガ MARIKO	9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 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		10:45-11:30 レズミルストーン 45 細木	11:00-11:50 やさしい Shall We ダンス 太刀川	9:45-10:35 ブレインシフト 近藤	10:00-10:50 骨盤リセットヨガ ミカ
11:00-11:50 レズミルストーン45 細木	11:00-11:30 アロマヨガ 山口		11:30-12:20 パワーヨガ TAYA	11:10-12:00 からだすっきりヨガ 杉浦	11:00-11:30 レズミルズコア 30 香川	11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川
12:00- 定員 25名	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村		12:00-12:45 レズミルダンス 45 清水	12:00-12:30 コンディショニング &エクササイズ 瀬下	12:00-13:00 ZUMBA 今井	10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口
12:30-13:00 Balletone ソールシンセシス 織田島	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村		12:35-13:05 RPM 30 香川	12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下	12:20-13:05 レズミルズビラティス 瀬下	11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下
13:00-13:30 はじめて大人バレエ 織田島	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村		13:30-14:20 シェイプマーシャル 星野	13:15-14:00 ZUMBA 内田	13:20-14:05 UBOUND 星野	12:15-13:00 ボディパンプ 45 瀬下
14:00-14:30 ブリービクス入門 笠原			14:00-18:00 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)	14:20-15:00 J-POPダンス 福田	13:15-14:05 ユニバーサル ヨガアース 星野	13:30-14:15 姿勢改善アプローチ 瀬下
14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 ブリービクス 笠原		15:00-17:00 卓球フリータイム	14:05-14:50 ピラティス 今井		14:30-15:20 レズミルズビラティス 瀬下
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)		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)	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)		15:00-17:00 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)
17:00- 自由にご利用ください			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)	17:30-18:15 ディープリラックスヨガ TAYA		16:00-18:00 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)
17:25-18:10 レズミルダンス 45 長橋			18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ	18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口		17:00-18:00 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)
18:00- 自由にご利用ください			19:15-20:00 ボディパンプ 45 石川	19:00-19:40 ZUMBA 内田		18:15-18:45 ボディバランス 30 細木
18:30-19:20 コンビネーションエアロ 杉浦	19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ		20:00-20:40 ハタヨガ TOMO	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	19:00-19:30 HOT de ストレッチ 細木	19:30-20:00 レズミルダンス 古城
19:00- 自由にご利用ください			20:20-21:05 ボディコンバット 45 石川	19:45-20:30 レズミルズビラティス 瀬下	20:20-21:05 ボディコンバット 45 古城	20:20-21:05 ボディコンバット 45 古城
19:45-20:30 ボディステップ45 杉浦	20:00-20:40 ハタヨガ TOMO					
20:00- 定員 30名	20:20-21:05 ボディコンバット 45 石川					
21:00- :30						
22:00- :30						

休館日

短縮営業

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 ピックス	ヨガ ピラティ	ダンス	運動 目安
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室	有料 クラス	
週替わり	フリー タイム			



※個人差がございますので目安としてください。

ビジター利用

利用料金
1,100円(税込)
利用期間
2025.8.1(金)~
2025.8.24(日)

・スタジオプログラムには一部対象外のレッスンがございます