

# 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・代行はLINE!!



Instagram

最新情報はInstagram!!



| MON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TUE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | WED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | THU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FRI                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUN                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>9:00-9:30</p> <p>10:00-10:50 太極拳 追藤</p> <p>11:00-12:00 ローインパクトエアロ 吉越</p> <p>12:20-13:10 やさしいフラダンス 佐藤</p> <p>13:30-14:20 シェイプマシーン 星野</p> <p>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)</p> <p>卓球フリータイム</p> <p>18:00-18:30 10月新レッスン 開始予定 詳細が決まり次第 館内・HP・LINEでご案内</p> <p>19:15-20:00 ボディバンプ 45 石川</p> <p>20:20-21:05 ボディコンバット 45 石川</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>9:30-10:20 ジャズダンス 岡村</p> <p>10:45-11:30 レズミルストーン 45 結木</p> <p>12:00-12:45 レズミルズダンス 45 清水</p> <p>13:15-14:00 ZUMBA 内田</p> <p>14:20-15:00 J-POPダンス 福田</p> <p>15:50-18:30 アルビレックス チャーリタース スクール</p> <p>17:30-18:15 ディープリラックスヨガ TAYA</p> <p>18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口</p> <p>19:00-19:40 ZUMBA 内田</p> <p>20:00-20:45 ボディバンプ 45 内田</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>10:00-10:50 リトモス 青柳</p> <p>11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 太刀川</p> <p>12:30-13:00 ボディバンプ 30 山下</p> <p>13:30-14:15 レズミルストーン45 (デククラス付) 杉浦</p> <p>14:40-15:30 ピラティス 近藤</p> <p>17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)</p> <p>19:10-19:55 レズミルズダンス45 清水</p> <p>20:10-20:40 レズミルズコア 30 香川</p> <p>21:00-21:30 RPM 30 香川</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>9:45-10:35 ブレイクシフト 近藤</p> <p>11:00-11:30 Balletone ソールサンセシス 藤田</p> <p>12:00-12:50 ピラティス 今井</p> <p>13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越</p> <p>14:10-14:55 UBOUND 星野</p> <p>15:30-16:15 はじめて大人バレエ 横田</p> <p>17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)</p> <p>19:05-19:50 UBOUND 星野</p> <p>20:15-21:00 ボディバンプ 45 山下</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口</p> <p>10:00-10:40 ZUMBA 近藤</p> <p>11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川</p> <p>12:15-13:00 ボディバンプ 45 山下</p> <p>15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 横田</p> <p>16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)</p> <p>19:15-20:00 ボディコンバット 45 石川</p> <p>20:20-21:05 レズミルズダンス 45 横田</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>10:00-10:45 モーニングエアロ 結木</p> <p>11:05-11:50 レズミルズストーン45 結木</p> <p>12:30-13:00 Balletone ソールサンセシス 藤田</p> <p>13:30-14:15 はじめて大人バレエ 横田</p> <p>14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)</p> <p>15:50-16:50 キッズスクール バレエ 7歳-12歳(小6)</p> <p>18:30-19:20 コンビネーションエアロ 杉浦</p> <p>19:45-20:30 ボディバンプ 45 杉浦</p> | <p>メインスタジオ    ホットスタジオ</p> <p>10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越</p> <p>11:45-12:15 レズミルズコア 30 香川</p> <p>12:45-13:15 RPM 30 香川</p> <p>13:45-14:30 ZUMBA 清水</p> <p>14:50-15:35 レズミルズダンス 45 清水</p> <p>16:00-16:45 UBOUND 杉浦</p> <p>17:05-17:50 ZUMBA 杉浦</p> <p>18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦</p> |

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     | 運動目安                   |
|--------|------------------------|
| エアロビクス | 初心者向け                  |
| 健康づくり  | 脂肪燃焼向け                 |
| 運動目安   | ※個人差がございますので目安としてください。 |



# 10月 週替り・特別プログラム

毎週月曜日 18:20～18:50 (スタジオ)

ボディアタック30 担当：香川

毎週月曜日 20:00～20:40 (ホットスタジオ)

|        |    |        |                        |
|--------|----|--------|------------------------|
| 10月6日  | 休講 | 10月13日 | 大量発汗！引き締めヨガ<br>担当：Yuri |
| 10月20日 | 休講 | 10月27日 | ハタヨガ<br>担当：TOMO        |

毎週日曜日 9:20～10:00 (ホットスタジオ)

モーニングヨガ 担当：SAE

- ◆ホットスタジオプログラムへのご参加に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**