

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

11-12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 9:00-9:30 太極拳 遠藤 10:00-10:30 ローインパクトエアロ 吉越 11:00-11:30 ローインパクトエアロ 吉越 12:00-12:30 やさしいフラダンス 佐藤 13:00-13:30 シェイプマーシャル 星野 14:00-15:00 卓球フリータイム 15:00-17:00 卓球フリータイム 18:00-18:30 18:45-19:30 NEW 美ボディヨガ ミカ 19:30-20:00 NEW 20:00-20:40 20:15-20:45 ボディアタック 30 香川 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30	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 細木 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 福田 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) 15:50-18:30 アルビックス チアリーダーズ スクール 17:30-18:15 インテグラルヨガ 山口 18:35-19:25 ZUMBA 内田 20:00-20:45 ボディアタック 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 Shall We ダンス 太刀川 12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下 13:30-14:15 レスミルズトーン45 (デッククラス付) 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) 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 RPM 30 香川	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 Balletone ソールダンスセシス 瀬田島 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 瀬田島 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 ボディアタック 45 瀬下	メインスタジオ ホットスタジオ 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 太刀川 12:15-13:00 ボディパンプ 45 瀬下 13:30-14:15 姿勢改善アプローチ 瀬下 14:45-18:00 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) 16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2) 18:30-19:00 ボディパンプ 30 細木 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 長橋	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 細木 11:05-11:50 レスミルズトーン45 細木 12:30-13:00 Balletone ソールダンスセシス 瀬田島 13:30-14:15 はじめて大人バレエ 瀬田島 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) 18:15-19:05 コンビネーションエアロ 杉浦 19:30-20:15 ボディアタック 45 杉浦 20:20-21:05 レスミルズダンス 45 長橋	メインスタジオ ホットスタジオ 9:20-10:00 NEW モーニングヨガ SAE 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越 11:45-12:30 NEW ボディパンプ 45 石川 12:50-13:20 NEW ボディコンバット 30 石川 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 杉浦 17:05-17:50 ZUMBA 杉浦 18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦

注意

※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。

エアロ	ヨガ	ダンス
健康	店長の	子ども
づくり	オススメ	教室
週替わり	フリー	有料
	タイム	クラス

運動

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。



自律神経が
みだれやすい時期
スタジオ参加で
新陳代謝を
高めよう！

11月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40

11月3日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri	11月10日	休館日
11月17日	休講	11月24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®