

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

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 10:00-10:50 ローインパクトエアロ 吉越 11:10-12:00 NEW 12:20-13:10 やさしいフラダンス 玉木 13:30-14:20 シェイプマッシュ 星野 15:00-17:00 卓球フリータイム 19:15-19:45 レスミルズコア 30 香川 20:15-20:45 ボディアタック 30 香川	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 レスミルズストーン 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 15:50-18:30 アルビックスチャリダーズスクール 19:00-19:40 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 ボディバンプ 30 瀬下 13:30-14:15 レスミルズストーン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 ソールシンセシス 織田島 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 織田島 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 ボディバンプ 45 瀬下 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島 16:30-17:30 キッズスクールダンス 3歳-7歳(小2) 19:45-20:30 ボディコンバット 45 長谷川	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 レスミルズストーン45 細木 12:30-13:00 Balletone ソールシンセシス 織田島 13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島 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) 18:15-19:05 コンベクションエアロ 杉浦 19:30-20:15 ボディステップ 45 杉浦	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 11:45-12:15 NEW ボディステップ 30 長谷川 12:40-13:25 ボディコンバット 45 長谷川 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

エアロビクス

健康づくり

週替わり

ヨガ

ヨガのオススメ

フリータイム

ダンス

店長のオススメ

子ども教室

有料クラス

運動目安

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!

12月 週替りプログラム

毎週月曜日 20:00~20:40

12月1日	ハタヨガ 担当：TOMO	12月8日	大量発汗！引き締めヨガ 担当：Yuri
12月15日	休講	12月22日	ハタヨガ 担当：TOMO
12月29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®