JOY FIT 長岡日赤 スタジオスケジュール 3-4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

メインスタジオ
- 10:00-10:50 太極拳 遠藤
- 11:10-12:00 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 玉木
- 13:30-14:20 シェイプマーシャル 星野
- 15:00-17:00 卓球フリータイム
- 19:30-20:00 レズミルズコア 30 香川 (定員 30名)
- NEW 20:20-21:05 ボディアタック 香川

ホットスタジオ
- 9:30-10:20 朝ヨガ ユイ
- 10:35-11:05 フローヨガ ユイ
- NEW 12:15-13:05 ユニバーサルヨガアース 星野
- 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) 自由にご利用ください
- 18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ
- NEW 20:00-20:50 ハタヨガ TOMO

TUE

メインスタジオ
- 9:30-10:20 ジャズダンス 岡村
- 10:45-11:30 レズミルズトーン 45 細木 (定員 25名)
- 12:00-12:45 レズミルズダンス 45 清水
- 13:15-14:00 ZUMBA 内田
- 15:50-18:30 アルビレックスチアリーダーズスクール
- 19:00-19:40 ZUMBA 内田
- 20:00-20:45 ボディジャム 45 内田

ホットスタジオ
- 9:55-10:25 ボディバランス 30 細木
- NEW 12:00-12:30 コンディショニングアクティブ 瀬下
- 12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下 (定員 15名)
- 14:05-14:50 ピラティス 今井
- 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) 自由にご利用ください
- NEW 17:30-18:15 ベーシックフロー TAYA
- 18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口
- 19:45-20:30 レズミルズピラティス 瀬下

WED

メインスタジオ
- 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
- NEW 12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下 (定員 30名)
- 13:30-14:15 レズミルストーン45 (テッククラス付) 杉浦 (定員 30名)
- 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 レズミルズダンス45 清水
- 20:10-20:40 レズミルズコア 30 香川 (定員 25名)
- 21:00-21:30 ボディアタック30 香川

ホットスタジオ
- 10:00-10:40 朝ヨガ MARIKO
- 11:05-11:55 ヴィンヤサヨガ 青柳
- 13:15-14:05 ユニバーサルヨガアース 星野
- 14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦
- 15:45-18:00 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) 自由にご利用ください
- 19:00-19:45 ボディバランス45 細木
- 20:05-20:55 ハタヨガ TOMO

THU

メインスタジオ
- 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
- NEW 14:15-14:45 UBOUND 長谷川 (定員 20名)
- 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 (定員 20名)
- 20:15-21:00 ボディパンプ 45 瀬下 (定員 30名)

ホットスタジオ
- 10:45-11:25 コリをほぐす癒しヨガ 青柳
- 11:50-12:35 はじめて骨盤ヨガ 織田島 ※フェイスタオルをご持参ください
- 13:05-13:50 レズミルズピラティス 瀬下
- 14:10-14:50 ベルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越
- 15:15-18:00 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) 自由にご利用ください
- NEW 18:30-19:00 コンディショニングリラックス 瀬下
- 19:15-20:05 シェイプアップヨガ ミカ
- 20:25-20:55 リラックスヨガ ミカ

FRI

メインスタジオ
- 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 (定員 30名)
- 15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島 ※フェイスタオルをご持参ください
- 16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)
- 19:00-19:50 ファンエアロ 池嶋
- 20:15-21:00 ボディコンバット 長谷川

ホットスタジオ
- 9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口
- 10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口
- 11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下
- 12:10-13:00 ハタヨガ 小林
- 13:30-14:15 呼吸エクササイズ＆姿勢改善 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) 自由にご利用ください
- NEW 19:00-19:45 ボディバランス45 細木
- NEW 20:15-21:05 ユニバーサルヨガアース 池嶋

SAT

メインスタジオ
- 10:00-10:45 モーニングエアロ 細木
- 11:05-11:50 レズミルストーン45 細木 (定員 25名)
- 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 コンビネーションエアロ 杉浦
- 19:30-20:15 ボディステップ 45 杉浦 (定員 30名)

ホットスタジオ
- 10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口
- 11:00-11:30 アロマヨガ 山口
- 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
- 14:00-14:30 ブリーピクス入門 笠原
- 14:50-15:30 ブリーピクス 笠原
- 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
- 19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ

SUN

メインスタジオ
- 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越
- 11:45-12:15 ボディステップ 長谷川 (定員 30名)
- 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 レズミルズダンス 45 清水
- 16:00-16:45 UBOUND 杉浦 (定員 20名)
- 17:05-17:50 ZUMBA 杉浦

ホットスタジオ
- 9:20-10:00 モーニングヨガ SAE
- 11:40-12:30 ベルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越
- 12:50-14:30 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
- 15:00-15:50 骨盤リセットヨガ ミカ
- 16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ
- 17:00-17:45 大量発汗！引き締めヨガ Yuri
- 18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦

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

エアロビクス	ヨガ ピラティス	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	こども教室
週替わり	フリータイム	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。