

## JOYFIT® 長岡日赤 スタジオスケジュール

1-2月

LINE公式アカウント  
最新スケジュール・代行業は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	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	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
9:00													
:30													
10:00													
:30													
11:00													
:30													
12:00													
:30													
13:00													
:30													
14:00													
:30													
15:00													
:30													
16:00													
:30													
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00													
:30													
20:00													
:30													
21:00													
:30													
22:00													

## 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。	

同伴利用体験

利用期間 2025.12.27(土) ~ 2026.1.12(月祝)

税込 1,100円

※一人様1回ご利用