

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

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	9:30-10:20 朝ヨガ ユイ	9:30-10:20 ジャズダンス 岡村	9:55-10:25 ボディバランス 30 細木	10:00-10:50 リトモス 青柳	10:00-10:40 朝ヨガ MARIKO	9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口
10:00 10:00-10:50 太極拳 遠藤	10:35-11:05 フローヨガ ユイ	10:45-11:30 レスミルストーン 45 細木	11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 太刀川	11:05-11:55 ヴィンヤサヨガ 青柳	10:00-10:45 ZUMBA 近藤	10:00-10:40 モーニングエアロ 細木
11:00 11:10-12:00 ローアインパクトエアロ 吉越	11:30-12:20 パワーヨガ TAYA	12:00-12:45 レスミルズダンス 45 清水	12:00-12:30 コンディショニング &エクササイズ 瀬下	12:00-12:50 ピラティス 今井	10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口
12:00 12:20-13:10 やさしいフラダンス 玉木	12:40-13:30 ディーブリラックスヨガ TAYA	12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下	13:15-14:05 ユニークアーチ ヨガアース 星野	13:15-14:15 レスミルストーン45 (テッククラス付) 杉浦	11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川	11:05-11:50 レスミルストーン45 細木
13:00 13:30-14:20 シェイプマーシャル 星野	14:00-18:00	13:15-14:00 ZUMBA 内田	14:05-14:50 ピラティス 今井	14:00-15:30 ピラティス 近藤	11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村
14:00 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)	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)	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)	15:45-18:00 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)	14:40-15:30 ピラティス 星野	13:30-14:15 らくらくエアロ 吉越	12:30-13:00 Balletone ソールシンセシス 織田島
15:00 16:00 卓球フリータイム	16:00 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)	16:00 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)	16:00 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)	14:40-15:30 ピラティス 定員 20名	13:05-13:50 レスミルズピラティス 瀬下	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村
16:00 17:00 卓球フリータイム	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)	17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)	15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島	13:30-14:15 姿勢改善アプローチ 瀬下	13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島
17:00 18:00 卓球フリータイム	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)	18:30-18:15 ディーブリラックスヨガ TAYA	18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口	15:45-18:00 はじめて大人バレエ 織田島	14:45-15:15 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 ブリービクス 笠原
18:00 19:00 卓球フリータイム	19:00 18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ	19:00-19:40 ZUMBA 内田	19:00-19:45 ボディバランス45 細木	18:30-19:00 コンディショニング ボール/リング 瀬下	15:15-15:55 はじめて骨盤ヨガ 織田島	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)
19:00 19:30-20:00 レスミルズコア 30 香川	19:30-20:00 NEW レスミルズコア 30 香川	19:00-19:40 ZUMBA 内田	19:10-19:55 レスミルズダンス45 清水	18:30-19:00 ボディバランス 30 細木	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 7歳-12歳(小6)	16:00-16:45 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)
20:00 20:20-20:50 ボディアタック 30 香川	20:00-20:40 NEW ハタヨガ TOMO	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	20:05-20:55 レスミルズピラティス 瀬下	19:05-19:50 UBOUND 星野	19:05-19:55 ファンエアロ 池崎	16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ
21:00 21:00-21:30 RPM 30 香川	21:00-21:30 NEW ハタヨガ TOMO	21:00-21:30 RPM 30 香川	20:15-21:00 ボディパンプ 45 瀬下	20:25-20:55 リラックスヨガ ミカ	20:15-21:00 ボディコンバット 45 長谷川	17:05-17:50 ZUMBA 杉浦
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 ピックス	ヨガ ピーティス	ダンス
健康 づくり	店長 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)
税込 1,100円
前一日1回ご利用