

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

GW

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!!



4/30(木)		5/1(金)		5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)	
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			9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口										
9:45-10:35 ブレインシフト 近藤				10:00-10:45 モーニングエアロ 細木	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口	10:15-10:45 ボディステップ 長谷川 定員 30名		10:00-10:45 UBOUND 星野・池嶋 定員 25名		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
11:00-11:30 Balletone ソールシネシス 織田島	10:45-11:25 コリをほぐす癒しヨガ 青柳	11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川	11:15-11:45 リリースリラックス 瀬下	11:05-11:50 レスミルストーン45 細木 定員 25名	11:00-11:30 アロマヨガ 山口	11:10-11:55 ボディコンバット 45 長谷川	11:00-14:30 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	11:10-12:00 RUNトレ 星野		10:45-11:30 レスミルストーン 45 細木 定員 25名	10:40-11:40 インテグラルヨガ 山口	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
12:00-12:50 ピラティス 今井	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	12:15-13:00 ボディパンプ 45 瀬下 定員 30名	12:10-13:00 ハタヨガ 小林	12:30-13:00 Balletone ソールシネシス 織田島	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村			12:20-13:10 やさしいフラダンス 玉木	12:15-13:05 ユニバーサル ヨガアース 星野	12:00-12:30 コンディショニング アクティブ 瀬下	12:30-13:30 ボディコンバット60 長谷川	12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下 定員 30名	13:15-14:05 ユニバーサル ヨガアース 星野
13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越	13:05-13:50 レスミルズピラティス 瀬下	13:30-14:20 Enjoyエアロ 青柳	13:30-14:15 呼吸エクササイズ & 姿勢改善 瀬下	13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村	13:45-14:30 ZUMBA 清水		13:30-14:20 シェイプマージャーナル 星野		12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下 定員 15名	14:00-14:45 ボディステップ45 長谷川 定員 30名	13:30-14:15 レスミルズストーン45 (テッククラス付) 杉浦 定員 30名	14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦
14:15-14:45 UBOUND 長谷川 定員 20名	14:10-14:50 ヘルヴィス® (骨盤)ワーク 吉越	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)	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)	14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳-6歳(小1)	14:50-15:30 フリーピクス 笠原	14:50-15:35 レスミルズダンス 45 清水	15:00-15:50 骨盤ヨガ ミカ	15:00-17:00 卓球フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	14:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム 自由にご利用ください	15:30-16:30 レスミルズピラティス テック15分付 瀬下	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	14:40-15:30 ピラティス 近藤	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)
15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島	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)	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳-7歳(小2)	16:30-17:30 自由にご利用ください	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)	16:00-16:45 UBOUND 杉浦 定員 20名	16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ			17:00-18:00 ボディパンプ 瀬下 定員 25名	17:10-17:40 レスミルズスコア 30 香川 定員 25名	17:10-17:40 レスミルズスコア 30 香川 定員 25名	18:00-18:30 ボディアタック 香川
17:00-18:00 キッズスクール ダンス 8歳-12歳(小6)	自由にご利用ください	18:30-19:00 コンディショニング リラックス 瀬下		18:15-19:05 コンビネーションエアロ 杉浦	18:00-19:00 自由にご利用ください	17:05-17:50 ZUMBA 杉浦	17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri					18:00-18:30 ボディアタック 香川	
19:05-19:50 UBOUND 星野 定員 20名	19:15-20:05 シェイプアップヨガ ミカ	19:00-19:50 ファンエアロ 池嶋	19:00-19:45 ボディバランス45 細木	19:30-20:15 ボディステップ 45 杉浦 定員 30名	19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ			18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦		18:45-19:30 美ボディヨガ ミカ	19:30-20:00 レスミルズスコア 30 香川 定員 30名		19:00-19:45 ボディバランス45 細木
20:15-21:00 ボディパンプ 45 瀬下 定員 30名	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 長谷川	20:15-21:05 ユニバーサル ヨガアース 池嶋							20:00-20:50 ハタヨガ TOMO			20:05-20:55 ハタヨガ TOMO
21:00													
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

エアロピクス	ヨガピラティス	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	子ども教室
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。

ご家族様限定 同伴体験利用 無料

スタジオプログラムには一部対象外のレッスンがございます