

JOYFIT 長岡日赤 スタジオスケジュール

7-8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	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	モーニングヨガ SAE	9:30-10:20 ジャズダンス 岡村											
10:00	10:00-10:50 太極拳 遠藤	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	9:45-10:35 ブレインシフト 近藤		10:00-10:40 ZUMBA 近藤	10:00-10:50 インテグラルヨガ 山口	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		9:20-10:00 モーニングヨガ SAE
10:30													
11:00	11:15-11:45 UBOUND 長谷川 定員 25名	10:45-11:30 レスミルズトーン 45 細木 定員 25名		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	11:00-11:30 Balletone ソールシンセシス 織田島	10:45-11:25 コリをほくす癒しヨガ 青柳	11:00-11:40 Shall We ダンス 太刀川	11:15-11:45 リリクスリラックス 瀬下	11:05-11:50 レスミルズトーン45 細木 定員 25名	11:00-11:30 アロマヨガ 山口		10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越
11:30													
12:00	12:20-13:10 やさしいフラダンス 玉木	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 アクティブ 瀬下	12:30-13:00 ボディバンプ 30 瀬下 定員 30名	13:15-14:05 ユニバーサル ヨガアース 星野	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 ボディバンプ 45 瀬下 定員 30名	12:10-13:00 ハタヨガ 小林	12:30-13:00 Balletone ソールシンセシス 織田島	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村		11:45-12:15 ボディステップ30 長谷川 定員 30名
12:30													
13:00	13:30-14:20 シェイプママーシャル 星野	13:15-14:00 ZUMBA 内田	12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下 定員 17名	13:30-14:15 レスミルズトーン45 (説明クラス付) 杉浦 定員 30名	14:05-14:50 ユニバーサル ヨガアース 星野	13:30-14:15 ピラティス 近藤	13:10-13:50 らくらくエアロ 吉越	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	13:30-13:00 美ストレッチ 岡村	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村		12:40-13:25 ボディコンバット 45 長谷川
13:30													
14:00													
14:30													
15:00	15:00-17:00 卓球フリータイム	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)	14:40-15:30 ピラティス 近藤	14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦	14:40-15:30 ピラティス 近藤	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~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
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	18:30-19:15 リトモス 青柳	19:00-19:40 ZUMBA 内田	18:35-19:25 インテグラルヨガ 山口	17:00-18:00 キッズスクール 空手 3歳-12歳(小6)	19:00-19:45 ボディバランス45 細木	17:00-18:00 キッズスクール ダンス 小4-小6	18:30-19:00 コンディショニング リラックス 瀬下	15:30-16:15 はじめて大人バレエ 織田島 (ホットスタジオ会員限定)	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)	15:50-16:50 キッズスクール バレエ 小2-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 25名
18:30													
19:00	19:30-20:00 レスミルズコア 30 香川 定員 30名	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田	19:45-20:30 レスミルズピラティス 瀬下	19:10-19:55 レスミルズダンス45 清水	19:00-19:45 ボディバランス45 細木	19:05-19:50 UBOUND 星野 定員 25名	19:05-19:50 UBOUND 星野 定員 25名	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳~小3	19:00-19:45 ファンエアロ 池嶋	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		17:05-17:50 ZUMBA 杉浦
19:30													
20:00	20:20-21:05 ボディアタック45 香川			20:10-20:40 レスミルズコア 30 香川 定員 25名	20:05-20:55 ハタヨガ TOMO	20:15-21:00 ボディバンプ 45 瀬下 定員 30名	20:25-20:55 リラックスヨガ ミカ	17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri	17:10-17:55 FIGHTDO 池嶋				18:05-18:45 らくらくヨガ 杉浦
20:30													
21:00													
21:30													
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	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。

