JOY FIT 長岡日赤 お盆特別スタジオスケジュール

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!!

8/10（月）

メインスタジオ / ホットスタジオ

休館日

8/11（火）

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
- ＼お盆特別プログラム／ 14:20-15:20 ボディジャム60 内田
- ＼お盆特別プログラム／ 15:45-16:45 ボディコンバット60 長谷川
- ＼お盆特別プログラム／ 17:10-18:10 ボディパンプ 瀬下 定員 30名

ホットスタジオ
- 9:55-10:25 ボディバランス 30 細木
- 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 18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
- 17:30-18:15 ベーシックフロー TAYA

8/12（水）

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
- 12:30-13:00 ボディパンプ 30 瀬下 定員 30名
- 14:40-15:30 ピラティス 近藤
- 19:10-19:55 レズミルズダンス45 清水
- 20:10-20:40 レズミルスコア 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
- 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） ご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

8/13（木）

メインスタジオ
- 9:45-10:35 ブレインシフト 近藤
- 11:00-11:30 ボディバランス 30 細木
- 12:00-12:50 ピラティス 今井
- ＼お盆特別プログラム／ 13:10-14:10 ボディコンバット60 長谷川・風間
- 14:30-15:15 レズミルズピラティス 瀬下

ホットスタジオ
- 10:30-15:00 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） ご自由にご利用ください

短縮営業

8/14（金）

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
- ＼お盆特別プログラム／ 12:15-13:15 ボディパンプ 瀬下 定員 30名
- 13:45-14:30 ボディアタック45 香川

ホットスタジオ
- ＼お盆特別プログラム／ 9:50-10:50 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
- 13:30-14:15 呼吸エクササイズ＆姿勢改善 瀬下

短縮営業

8/15（土）

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 レズミルズトーン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

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
- ＼お盆特別プログラム／ 14:00-15:00 ブリーピクス 笠原

短縮営業

8/16（日）

メインスタジオ
- 10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越
- ＼お盆特別プログラム／ FREE 11:45-12:45 ボディステップ 杉浦・長谷川 定員 30名
- 13:15-14:00 UBOUND 杉浦 定員 25名
- 14:15-15:00 ZUMBA 杉浦
- FREE 16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ
- FREE 17:00-17:45 大量発汗！引き締めヨガ Yuri

ホットスタジオ
- 9:20-10:00 モーニングヨガ SAE
- FREE 11:40-12:30 ペルヴィス®(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
- FREE 15:00-15:50 骨盤リセットヨガ ミカ

FREE ホットスタジオレッスン お盆限定「無料体験」開催中！
「FREE」マークが ついたレッスンは無料体験できます！

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。