

JOYFIT® 長岡日赤 スタジオスケジュール

9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													9:00
9:30													
10:00													
10:00-10:50	9:30-10:20	9:30-10:20		10:00-10:50	10:00-10:40	9:45-10:35		10:00-10:40	10:00-10:50	10:00-10:45	10:00-10:40	9:20-10:00	10:00
太極拳	モーニングヨガ	ジャズダンス	9:55-10:25	リトモス	朝ヨガ	ブレインシフト		ZUMBA	インテグラルヨガ	モーニングエアロ	太陽礼拝ヨガ	モーニングヨガ	10:30
遠藤	SAE	岡村	細木	青柳	MARIKO	近藤		近藤	山口	細木	山口	SAE	
11:00													
11:15-11:45	10:35-11:05	10:45-11:30		11:10-12:00	11:05-11:55	11:00-11:30	10:45-11:25	11:00-11:40	11:15-11:45	11:05-11:50	11:00-11:30	10:20-11:00	11:00
UBOUND	ハタヨガ	レスミルズトーン 45		やさしい	ヴィンヤサヨガ	Balletone	青柳	Shall We ダンス	リリースリラックス	細木	アロマヨガ	ミュージックヨガ	11:30
長谷川	SAE	細木		Shall We ダンス	青柳	ソールシンセシス		太刀川	瀬下	細木	山口	SAE	
定員 25名		定員 25名		太刀川		織田島				定員 25名			
12:00													
12:20-13:10	12:15-13:05	12:00-12:45	12:00-12:30	12:30-13:00	13:15-14:05	12:00-12:50	11:50-12:35	12:15-13:15	12:10-13:00	12:30-13:00	12:00-12:40	11:40-12:30	12:00
やさしいフラダンス	ユニバーサル	レスミルズダンス 45	コンディショニング	ボディパンプ 30	ユニバーサル	ピラティス	はじめて骨盤ヨガ	NEW	ハタヨガ	Balletone	アイソレートストレッチ	ヘルヴィス®(骨盤)ワーク	12:30
玉木	ヨガアース	清水	アクティブ	瀬下	星野	今井	織田島	瀬下	小林	ソールシンセシス	岡村	吉越	
				定員 30名						織田島	岡村		
13:00													
13:30-14:20	13:30-18:00	13:15-14:00	12:50-13:35	13:30-14:15	13:30-14:05	13:10-13:50	13:05-13:50	13:45-14:35	13:45-14:30	13:30-13:00	13:00-13:30	13:00-14:30	13:00
シェイプマージュ		ZUMBA	腹圧UPトレーニング	レスミルズトーン30	ユニバーサル	吉越	レスミルズピラティス	NEW	NEW	ソールシンセシス	美ストレッチ	ナノフィール	13:30
星野		内田	瀬下	(説明クラス付)	ヨガアース		瀬下	青柳	呼吸エクササイズ	織田島	岡村	ホットスタジオ	
			定員 18名	杉浦	星野				& 姿勢改善		笠原	フリータイム	
				定員 30名								(ホットスタジオ会員限定)	
14:00													
14:30-15:00				14:40-15:30	14:30-15:20	14:30-15:00	14:10-14:50	15:15-15:55	15:00-18:00	14:45-15:45	14:50-15:30	14:50-15:35	14:00
卓球フリータイム	ナノフィール			ピラティス	からだすっきりヨガ	ボディコンバット30	ヘルヴィス®	はじめて骨盤ヨガ	ナノフィール	キッズスクール	フリーピクス	レスミルズダンス 45	15:00
	ホットスタジオ			近藤	杉浦	風間	吉越	織田島	ホットスタジオ	バレエ	笠原	清水	骨盤リセットヨガ
	フリータイム								フリータイム	3歳~小1			ミカ
	(ホットスタジオ会員限定)								(ホットスタジオ会員限定)				
15:00													
15:00-17:00													
卓球フリータイム	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													
16:00-18:00													
自由にご利用ください	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													
17:00-18:00													
自由にご利用ください	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)												
18:00													
18:30-19:15													
リトモス													
青柳													
19:00													
19:30-20:00	19:00-19:45	19:00-19:40		19:10-19:55	19:00-19:45	19:05-19:50		19:00-19:50	19:00-19:45	19:30-20:15	19:25-20:15	17:00-17:45	19:00
レスミルズコア 30	美ボディヨガ	ZUMBA		レスミルズダンス45	ボディバランス45	UBOUND		ファンエアロ	ボディバランス45	ボディステップ 45	骨盤リセットヨガ	大量発汗!	19:30
香川	ミカ	内田		清水	細木	星野		池嶋	細木	杉浦	ミカ	引き締めヨガ	
定員 30名						定員 25名				定員 30名		Yuri	
20:00													
20:20-21:05	20:05-20:55	20:00-20:45	19:45-20:30	20:10-20:40	20:05-20:55	20:15-21:00	20:25-20:55	20:15-21:00	20:15-21:05			18:05-18:45	20:00
ボディアタック45	ハタヨガ	ボディジャム 45	レスミルズピラティス	レスミルズコア 30	ハタヨガ	ボディパンプ 45	リラックスヨガ	ボディコンバット45	骨盤体操			らくらくヨガ	21:00
香川	TOMO	内田	瀬下	香川	TOMO	瀬下	ミカ	長谷川	池嶋			杉浦	
				定員 25名		定員 30名							
				21:00-21:30									
				ボディアタック30									
				香川									
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	ヨガ	ダンス
ビクス	ピラティス	ピラティス
健康	店長の	こども
づくり	オススメ	教室
週替わり	フリー	有料
	タイム	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。

