

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													9:00
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	
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	SAE
遠藤	SAE	岡村	細木	青柳	MARIKO	近藤		近藤	山口	細木	山口		
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	10:30-11:20	
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	コリをほくす癒しヨガ	Shall We ダンス	リリースリラックス	細木	アロマヨガ	ローインバクトエアロ	吉越
長谷川	SAE	細木		Shall We ダンス	青柳	ソールシンセシス	青柳	太刀川	瀬下	細木	山口	吉越	
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	12:15-13:00	12:10-13:00	12:30-13:00	12:00-12:40	11:45-12:15	11:40-12:30
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	ボディバンプ 30	ユニバーサル	ピラティス	はじめて骨盤ヨガ	ボディバンプ 45	ハタヨガ	Balletone	アイソレートストレッチ	ボディステップ 30	ヘルヴィス®(骨盤)ワーク
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	長谷川	吉越
										織田島		定員 30名	
13:30-14:20	14:00-18:00	13:15-14:00	12:50-13:35	13:30-14:15	13:30-14:05	13:10-13:50	13:05-13:50	13:30-14:20	13:30-14:15	13:30-14:15	13:00-13:30	12:40-13:25	12:50-14:30
シェイプマージュ	ナノフィール	ZUMBA	腹圧UPトレーニング	レスミルズトーン45	ユニバーサル	らくらくエアロ	レスミルズピラティス	Enjoyエアロ	呼吸エクササイズ	織田島	美ストレッチ	ボディコンバット 45	ナノフィール
星野	ホットスタジオ	内田	瀬下	(説明クラス付)	ヨガアース	吉越	瀬下	青柳	& 姿勢改善		岡村	長谷川	ホットスタジオ
	フリータイム		定員 17名	杉浦	星野				瀬下				フリータイム
	(ホットスタジオ会員限定)			定員 30名									(ホットスタジオ会員限定)
	自由にご利用ください												自由にご利用ください
15:00													
15:00-17:00	ナノフィール	15:50-18:30	15:15-17:00	14:40-15:30	14:30-15:20	14:20-15:00	14:10-14:50	14:45-18:00		14:45-15:45	14:50-15:30	14:50-15:35	15:00-15:50
卓球フリータイム	ホットスタジオ	アルビレックス	ナノフィール	ピラティス	からだすっきりヨガ	7月限定	ヘルヴィス®	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	骨盤リセットヨガ
	フリータイム	チャリダーズ	ホットスタジオ	近藤	杉浦	NEW	(骨盤)ワーク	ホットスタジオ		バレエ	笠原	清水	ミカ
	(ホットスタジオ会員限定)	スクール	フリータイム			14:30-15:00	吉越	フリータイム		3歳-小1			
	自由にご利用ください		(ホットスタジオ会員限定)			ボディコンバット30		自由にご利用ください		小2-小6			
						月替わり							
16:00													
16:00-17:00	ナノフィール	15:50-18:30	15:15-17:00	14:40-15:30	14:30-15:20	14:20-15:00	14:10-14:50	14:45-18:00		14:45-15:45	14:50-15:30	14:50-15:35	15:00-15:50
卓球フリータイム	ホットスタジオ	アルビレックス	ナノフィール	ピラティス	からだすっきりヨガ	7月限定	ヘルヴィス®	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	骨盤リセットヨガ
	フリータイム	チャリダーズ	ホットスタジオ	近藤	杉浦	NEW	(骨盤)ワーク	ホットスタジオ		バレエ	笠原	清水	ミカ
	(ホットスタジオ会員限定)	スクール	フリータイム			14:30-15:00	吉越	フリータイム		3歳-小1			
	自由にご利用ください		(ホットスタジオ会員限定)			ボディコンバット30		自由にご利用ください		小2-小6			
						月替わり							
17:00													
17:00-18:00	ナノフィール	15:50-18:30	15:15-17:00	14:40-15:30	14:30-15:20	14:20-15:00	14:10-14:50	14:45-18:00		14:45-15:45	14:50-15:30	14:50-15:35	15:00-15:50
キッズスクール	ホットスタジオ	アルビレックス	ナノフィール	ピラティス	からだすっきりヨガ	7月限定	ヘルヴィス®	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	骨盤リセットヨガ
空手	フリータイム	チャリダーズ	ホットスタジオ	近藤	杉浦	NEW	(骨盤)ワーク	ホットスタジオ		バレエ	笠原	清水	ミカ
3歳-12歳(小6)	(ホットスタジオ会員限定)	スクール	フリータイム			14:30-15:00	吉越	フリータイム		3歳-小1			
	自由にご利用ください		(ホットスタジオ会員限定)			ボディコンバット30		自由にご利用ください		小2-小6			
						月替わり							
18:00													
18:30-19:15	18:30-19:15	18:30-19:15	18:35-19:25	19:10-19:55	19:00-19:45	18:30-19:00	18:30-19:00	19:00-19:50	19:00-19:45	18:15-19:05	18:05-18:45	18:05-18:45	18:05-18:45
リトモス	インテグラルヨガ	レスミルズコア 30	インテグラルヨガ	レスミルズダンス45	ボディバランス45	コンディショニング	コンディショニング	ファンエアロ	ボディバランス45	コンビネーションエアロ	らくらくヨガ	らくらくヨガ	らくらくヨガ
青柳	山口	香川	山口	清水	細木	瀬下	瀬下	池嶋	細木	杉浦	杉浦	杉浦	杉浦
19:00													
19:30-20:00	19:00-19:45	19:00-19:40	18:35-19:25	19:10-19:55	19:00-19:45	18:30-19:00	18:30-19:00	19:00-19:50	19:00-19:45	18:15-19:05	18:05-18:45	18:05-18:45	18:05-18:45
レスミルズコア 30	美ボディヨガ	ZUMBA	インテグラルヨガ	レスミルズダンス45	ボディバランス45	コンディショニング	コンディショニング	ファンエアロ	ボディバランス45	コンビネーションエアロ	らくらくヨガ	らくらくヨガ	らくらくヨガ
香川	ミカ	内田	山口	清水	細木	瀬下	瀬下	池嶋	細木	杉浦	杉浦	杉浦	杉浦
定員 30名													
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	20:10-20:40	20:05-20:55	20:15-21:00	20:15-21:00	19:30-20:15	19:25-20:15	19:25-20:15	19:25-20:15
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	レスミルズコア 30	ハタヨガ	ボディバンプ 45	骨盤体操	ボディステップ 45	骨盤リセットヨガ	骨盤リセットヨガ	骨盤リセットヨガ
香川	TOMO	内田	瀬下	香川	TOMO	香川	TOMO	瀬下	池嶋	杉浦	ミカ	ミカ	ミカ
										定員 30名			
21:00													
21:00-21:30				21:00-21:30		21:00-21:30							
ボディアタック30				ボディアタック30		ボディアタック30							
香川				香川		香川							
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
ピクス	ピクス	ピクス
健康	店長	こども
づくり	の	教室
週替わり	オスス	有料
	メ	クラス
	フリー	
	タイム	

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。	

