

JOYFIT® 長岡日赤 スタジオスケジュール

10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													
									9:00-9:40 朝のゆったりヨガ 山口				9:20-10:00 モーニングヨガ SAE
10:00-10:50 太極拳 遠藤	9:30-10:20 モーニングヨガ SAE	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	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	10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越	10:20-11:00 ハワイアン ミュージックヨガ SAE
11:15-11:45 UBOUND 長谷川 定員 25名	10:35-11:05 ハタヨガ SAE	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 リリースリラックス 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	11:45-12:15 ボディステップ30 長谷川 定員 30名	11:40-12:30 ヘルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越
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	12:00-12:45 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		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	12:15-13:15 ボディバンプ45 (説明クラス15分付) 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	12:40-13:25 ボディコンバット 45 長谷川	13:00-14:30 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
13:30-14:20 シェイプマージュ 星野	13:30-18:00 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) 自由にご利用ください	13:15-14:00 ZUMBA 内田	12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下 定員 18名	13:30-14:15 レスミルズトーン30 (説明クラス付) 杉浦 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	13:45-14:35 ZUMBA 今井 10月限定!!	13:45-14:30 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	14:50-15:35 レスミルズダンス 45 清水	15:00-15:50 骨盤リセットヨガ ミカ
15:00-17:00 卓球フリータイム	15:00-17:00 卓球フリータイム	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	15:50-18:30 アルビレックス チャリダーズ スクール	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	14:15-14:45 NEW ボディコンバット30 風間	14:10-14:50 ヘルヴィス® (骨盤)ワーク 吉越	15:15-15:55 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	15:00-18:00 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) 自由にご利用ください	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	16:00-16:45 UBOUND 杉浦 定員 25名	16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ
18:30-19:15 リトモス 青柳	18:30-19:15 リトモス 青柳	17:30-18:15 ベーシックフロー TAYA	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)		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	16:30-17:30 キッズスクール ダンス 3歳~小3	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) 自由にご利用ください	17:10-17:55 FIGHTDO 池嶋	17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri	17:05-17:50 ZUMBA 杉浦	17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri
19:30-20:00 レスミルズコア 30 香川 定員 30名	19:00-19:45 美ボディヨガ ミカ	19:00-19:40 ZUMBA 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	19:15-20:05 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	FREE ホットスタジオレッスン 「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!	
20:20-21:05 ボディアタック45 香川	20:05-20:55 ハタヨガ TOMO	20:00-20:45 ボディジャム 45 内田		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	20:15-21:00 ボディコンバット45 長谷川	20:15-21:05 骨盤体操 池嶋				
				21:00-21:30 ボディアタック30 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 ビクス	ヨガ ピラティス	ダンス バレエ
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室
イベント	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。

JOYFITキッズスクール
土日・連休も大歓迎!
10/1(木)~10/31(土)
1か月無料体験会