

## JOYFIT® 長岡日赤 スタジオスケジュール

11-12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    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 10:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 11:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 12:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 13:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 14:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 15:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 16:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 17:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 18:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 19:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 20:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :30     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 21:00   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| :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<br>ビクス | ヨガ<br>ピラティス | ダンス<br>バレエ |
| 健康<br>づくり  | 店長の<br>オススメ | こども<br>教室  |
| イベント       | フリー<br>タイム  | 有料<br>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。 |        |

11月は  
ご夫婦・お友達と一緒に  
1週間無料で  
体験できる!

ジム・スタジオ  
お友達・サウナ  
JOYFITの全館を  
楽しみませんか!

JOYFIT.24 JOYFIT.