JOY FIT 24 新発田 スタジオスケジュール

4月

LINE公式アカウント 最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram 最新情報はInstagramで！

MON

メインスタジオ
- 10:00-10:45 フィットネスダンス 楠見 (NEW)
- 11:15-12:05 ZUMBA 美来
- 12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎
- 14:00-14:45 ボディメイクサルサ keiko
- 17:00-18:00 キッズスクール 空手 年長～小6 ※新入生募集中 士衛塾 木村
- 19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa 定員 28名
- 20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI

ホットスタジオ
- 11:15-12:00 コンディショニングヨガ 楠見 (NEW)
- 12:30-13:20 ポールDE美トレ kie (NEW)
- 13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri
- 15:00-15:30 インナーマッスルトレーニング keiko
- 16:00-18:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください
- 19:15-20:05 Night ストレッチ AKI
- 20:30-21:20 骨盤ヨガ tamiko

VRスタジオ
- 9:15-9:45 SH'BAM 30
- 10:00-10:30 BODY PUMP 30
- 10:45-11:15 LESMILLS CORE 30 (NEW)
- 11:30-12:00 BODY BALANCE 30
- 12:15-12:45 SH'BAM 30
- 13:00-13:30 バレエ 30
- 13:45-14:15 BODY PUMP 30
- 14:30-15:00 BODY COMBAT 30
- 15:15-15:45 BODY BALANCE 30
- 16:00-16:45 SH'BAM 45
- 17:00-17:45 BODY PUMP 45
- 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45
- 19:00-19:45 BODY COMBAT 45
- 20:00-20:30 SH'BAM 30
- 20:45-21:15 BODY BALANCE 30

TUE

メインスタジオ
- 10:00-10:45 ラテンジャズ Misa
- 11:15-12:05 やさしいエアロ 外角
- 12:30-13:00 美コア・バー kie (NEW)
- 13:15-13:45 美コア kie
- 19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa 定員 28名
- 20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa

ホットスタジオ
- 10:00-10:45 朝ヨガ 村川 (NEW)
- 11:15-12:00 ピラティス 村川 (NEW)
- 12:45-13:35 プリーピクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳)
- 14:00－14:40 骨盤ヨガ mika
- 15:00－15:50 ムーンヨガ mika
- 16:30-18:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください
- 19:15-20:05 フローヨガ Satomi
- 20:25-21:15 リフレッシュヨガ Satomi

VRスタジオ
- 9:15-10:05 RPM 50
- 10:15-10:45 SPRINT 30
- 11:00-11:45 THE TRIP 45
- 12:00-12:50 RPM 50
- 13:00-13:45 THE TRIP 45
- 14:00-14:30 RPM 30
- 14:45-15:15 SPRINT 30
- 15:30-16:15 THE TRIP 45
- 16:30-17:00 RPM 30
- 17:15-17:45 SPRINT 30
- 18:00-18:45 THE TRIP 45
- 19:00-19:30 RPM 30
- 19:45-20:30 THE TRIP 45

WED

メインスタジオ
- 10:00-10:45 らくらくエアロ 楠見
- 11:15-12:00 イージーDOダンス 楠見
- 12:30-13:15 やさしいエアロ 村川
- 19:00-19:45 J-POPダンスエクササイズ Yoshi
- 20:15-21:00 ダンスフィットネス Yoshi

ホットスタジオ
- 10:15-11:00 美ストレッチ kie (NEW)
- 11:15-12:00 ベーシックヨガ 村川
- 12:30-13:20 リフレッシュヨガ 木村
- 13:35-14:25 ポールDEリセット＆ピラティス 宮嶋
- 14:40-15:30 コアトレヨガ＆ストレッチ 宮嶋
- 16:00-18:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください
- 19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei
- 20:30-21:20 ビギナーズフローヨガ tamiko

VRスタジオ
- 9:15-9:45 SH'BAM 30
- 10:00-10:30 BODY COMBAT 30
- 10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30
- 11:30-12:00 BODY BALANCE 30
- 12:15-12:45 BODY PUMP 30
- 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
- 14:00-14:45 BODY COMBAT 45
- 15:00-15:45 SH'BAM 45
- 16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30
- 16:45-17:15 バレエ 30
- 17:30-18:00 BODY BALANCE 30
- 18:15-18:45 BODY ATTACK 30
- 19:00-19:30 BODY COMBAT 30
- 19:45-20:15 LESMILLS CORE 30
- 20:30-21:00 BODY PUMP 30

THU

メインスタジオ
- 10:00-10:50 はじめてエアロ＆マットストレッチ 山崎 (ヨガマットをお持ちください)
- 11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎
- 12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO
- 16:30～17:30 キッズスクール バレエ 幼児～小6 ※新入生募集中 ラ・フォンティーン 笠原
- 18:45-19:30 はじめてエアロ 橋本
- 20:00-20:50 コンビネーションステップ 橋本 定員 28名

ホットスタジオ
- 10:00-10:50 骨盤ヨガ tamiko
- 11:15-12:05 古典ヨガフロー Chie
- 12:30-13:20 セラピーヨガ Chie
- 14:00-14:50 代謝アップヨガ 木村
- 16:00-18:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください
- 18:30-19:10 ストレッチ 古川
- 19:30-20:20 ピラティス 古川

VRスタジオ
- 9:15-10:00 BODY BALANCE 45
- 10:15-11:00 BODY PUMP 45
- 11:15-11:45 バレエ 30
- 12:00-12:45 SH'BAM 45
- 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
- 14:00-14:30 バレエ 30
- 14:45-15:15 BODY COMBAT 30
- 15:30-16:15 BODY BLANCE 45
- 16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45
- 17:30-18:15 BODY COMBAT 45
- 18:30-19:00 LESMILLS CORE 30
- 19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45
- 20:15-20:45 BODY PUMP 30
- 21:15-21:45 BODY BALANCE 30

FRI

メインスタジオ
- 10:00-10:45 ラテンジャズ Misa
- 11:15-12:00 Fun エアロ 楠見
- 12:30-13:20 ZUMBA 柏崎
- 19:15-20:00 (19:15-20:15) 週替わりプログラム

金曜日 19:00-20:00 週替わりプログラム
- 4/5 BODY PUMP60 担当:Tsukasa
- 4/12 BODY BALANCE60 担当:Kohei
- 4/19 LESSMILS DANCE 45 担当:Ayumi
- 4/26 ユニバーサルヨガマーズ45 担当:水野

ホットスタジオ
- 10:30-11:00 美トレ kie
- 11:30-12:00 のびのびストレッチ kie
- 12:30-13:10 アンチエイジングヨガ tamiko (NEW)
- 13:30-14:20 フローヨガ tamiko (NEW)
- 16:00-18:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください
- 19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko
- 20:30-21:20 シェイプアップヨガ Shoko

VRスタジオ
- 9:15-9:45 BODY COMBAT 30
- 10:00-10:45 BODY BALANCE 45
- 11:00-11:45 BODY PUMP 45
- 12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
- 13:00-13:30 BODY ATTACK 30
- 13:45-14:15 BODY PUMP 30
- 14:30-15:00 LESMILLS CORE 30
- 15:15-15:45 バレエ 30
- 16:00-16:30 BODY COMBAT 30
- 16:45-17:15 BODY PUMP 30
- 17:30-18:00 SH'BAM 30
- 18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30
- 19:00-19:45 LESMILLS CORE 45
- 20:00-20:45 BODY PUMP 45
- 21:00-21:30 BODY COMBAT 30

SAT

メインスタジオ
- 11:00-11:45 BODY PUMP 45 Tsukasa 定員 28名
- 12:15-13:00 BODY STEP 45 Tsukasa 定員 28名
- 13:30-14:00 Balletone 木村
- 14:20-15:05 ZUMBA 杉山
- 17:15～18:15 キッズスクール ダンス 幼児～小6 ※新入生募集中 スタジオRoots ARIA

ホットスタジオ
- 12:00-12:50 陰ヨガ yuri
- 13:15-14:05 ビューティーヨガ yuri
- 14:30-15:20 フローヨガ 木村
- 15:45-16:35 美ボディコアエクササイズ 木村
- 17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi (FREE) (NEW)
- 18:20-19:10 骨盤ヨガ Satomi (FREE) (NEW)

VRスタジオ
- 9:00-9:50 RPM 50
- 10:00-10:45 THE TRIP 45
- 11:00-11:50 RPM 50
- 12:00-12:45 THE TRIP 45
- 13:00-13:30 SPRINT 30
- 14:30-15:15 BODY COMBAT 45
- 15:30-16:15 LESMILLS CORE 45
- 16:30-17:00 BODY PUMP 30
- 17:15-17:45 BODY BALANCE 30
- 18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45
- 19:00-19:30 BODY ATTACK 30
- 19:45-20:15 BODY PUMP 30
- 20:30-21:15 BODY COMBAT 45

SUN

メインスタジオ
- 11:00-11:50 はじめてエアロ 山崎
- 12:15-13:05 らくらくエアロ 山崎
- 14:15-14:45 LESMILLS DANCE Ayumi (NEW)
- 15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa (FREE)

日曜日 12:00-12:50 週替わりプログラム
- 4/7 休館日
- 4/14 アシュタンガヨガ
- 4/21 adidas ヨガバックコンシャス
- 4/28 アシュタンガヨガ

ホットスタジオ
- 11:00-11:45 ピラティス 宮嶋 4/28のみ実施
- 12:00-12:50 週替わりプログラム 宮嶋 ※上記参照
- 13:10-14:00 身体リセットヨガ 宮嶋
- 14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei
- 15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野 (FREE)
- 16:00-20:00 ナノフィットホットスタジオフリータイム（ホット会員限定） ご自由にご利用ください

VRスタジオ
- 9:00-9:45 BODY COMBAT 45
- 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
- 11:00-11:45 LESMILLS CORE 45
- 12:00-12:30 バレエ 30
- 12:45-13:15 BODY BALANCE 30
- 13:30-14:00 BODY ATTACK 30
- 14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
- 15:15-16:00 BODY PUMP 45
- 16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
- 17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30
- 17:45-18:30 LESMILLS DANCE 45
- 18:45-19:30 SH'BAM 45
- 19:45-20:30 BODY COMBAT 45

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！
さらに体験後にホット会員（月1,100円）にお申し込みをいただくと「ヨガマット」をプレゼントいたします！

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
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。