



	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ	
9:00																						
9:30			9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 SH'BAM 30	10:00-10:45 ヨガマットをお持ちください		9:15-10:00 BODY BALANCE 45		9:15-9:45 BODY PUMP 30				9:00-9:50 RPM 50			9:00-9:45 BODY COMBAT 45	
10:00	10:00-10:45 フィットネスダンス 橋見		10:00-10:30 BODY PUMP 30	10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:00-10:50 ストレッチ ユガ 村川	10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:45 らくらくエアロ 橋見	10:00-10:50 朝ヨガ 村川	10:00-10:30 BODY COMBAT 30	10:00-10:50 はじめてエアロ&マットストレッチ 山崎	10:00-10:50 骨盤ヨガ tamiko	10:15-11:00 BODY PUMP 45	10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:15-10:45 美トレ kie	10:00-10:45 BODY BALANCE 45			10:00-10:50 朝活ヨガ tamiko	10:00-10:45 THE TRIP 45		10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45	
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30																			
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ユガ 橋見	11:30-12:00 BODY COMBAT 30	11:15-12:05 やさしいエアロ 外角	11:10-12:00 ピラティス 村川	11:00-11:45 THE TRIP 45	11:15-12:00 イーージーDO ダンス 橋見	11:10-12:00 ベーシック ユガ 村川	11:30-12:00 BODY BALANCE 30	11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎	11:10-12:00 デトックス ユガ Tamiko	11:15-11:45 BODY ATTACK 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋見	11:00-11:50 やさしい ヴィンヤサ ユガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:00-11:45 BODY PUMP 45	11:00-11:45 Tsukasa	11:00-11:50 RPM 50	11:00-11:50 はじめてエアロ 山崎	11:00-11:45 ピラティス 各週レッスン 宮崎	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45	
11:30																						
12:00	12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎	12:30-13:20 ポールDE 美トレ kie	12:15-12:45 SH'BAM 30	12:30-13:00 美コア・パー kie	12:45-13:35 フリーピクス ~呼吸体操エクササイズ~ 笠原(淳)	12:00-12:50 RPM 50		12:30-13:20 リフレッシュ ユガ 木村	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:30-13:00 のびのびストレッチ kie		12:00-12:45 SH'BAM 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:20-13:10 アンチエイジング ユガ tamiko	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45	12:15-13:00 BODY STEP 45	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45	12:15-13:05 らくらくエアロ 山崎	12:00-12:50 週替わりレッスン 宮崎	12:00-12:30 バレエ 30	
12:30																						
13:00			13:00-13:30 バレエ 30	13:15-13:45 美コア kie		13:00-13:45 THE TRIP 45		13:35-14:25 ポールDEリセット &ピラティス 宮崎	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45	13:20-13:50 バランス コーディネーション 橋見		13:00-13:45 LESMILLS CORE 45										
13:30																						
14:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko	13:45-14:35 ベーシック ユガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30		14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30		14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:05-14:55 代謝アップ ユガ 木村		14:00-14:30 バレエ 30	13:30-14:20 デトックス ユガ tamiko	13:45-14:15 BODY PUMP 30	14:30-15:00 LESMILLS CORE 30	14:20-15:05 ZUMBA 杉山	13:15-14:05 ビューティー ユガ yuri	13:00-13:30 SPRINT 30	13:10-14:00 身体リセット ユガ 宮崎	13:30-14:00 BODY ATTACK 30		
14:30																						
15:00		15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	15:15-15:45 BODY BALANCE 30		15:00-15:50 ムーンヨガ mika	14:45-15:15 SPRINT 30			15:00-15:45 SH'BAM 45			15:00-15:45 BODY COMBAT 30										
15:30																						
16:00		16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:45 SH'BAM 45	16:30-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)		16:30-17:00 RPM 30		16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズスクール バレエ 幼児~小6 ※新入生募集中	16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45	16:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:45-17:15 BODY PUMP 30	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	16:30-17:00 BODY PUMP 30	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	16:00-20:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
16:30																						
17:00		17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください		17:15-17:45 SPRINT 30		17:30-18:00 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 ラ・フォンティーン 笠原	17:00-18:00 ご自由に ご利用ください	17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:00-18:00 ご自由に ご利用ください	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:30-18:00 BODY COMBAT 30	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30		
17:30																						
18:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45			18:00-18:45 THE TRIP 45			18:15-18:45 BODY ATTACK 30			18:30-19:10 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LESMILLS CORE 30	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:10-19:00 骨盤ヨガ Satomi	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:45-19:30 はじめてエアロ 橋本	18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45	18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45	
18:30																						
19:00	19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa	19:15-20:05 フローヨガ Satomi	19:00-19:30 RPM 30	19:00-19:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:15-20:00 はじめてエアロ 橋本	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45	19:20-20:10 Seasonal ユガ Shoko	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:45-20:15 THE TRIP 45	19:45-20:15 BODY COMBAT 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
19:30																						
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:30-21:20 陰陽ヨガ tamiko	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45	20:25-21:15 リフレッシュ ユガ Satomi	19:45-20:30 THE TRIP 45	20:15-21:00 ダンス フィットネス Yoshi	20:30-21:20 スローフロー ユガ tamiko	20:30-21:00 BODY PUMP 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本		20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:30-21:20 シェイプアップ ユガ Shoko	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
20:30																						
21:00																						
21:30																						
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。

満足感で差をつける。

24時間ジムでも、スタジオでも、みんなが楽しめるダンススタジオ。

※キャンペーン期間中！

JOYFIT 24 新発田

こどもクラブ

7月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:45		担当：宮嶋	
7月7日	休講	7月14日	ピラティス
7月21日	休講	7月28日	ピラティス

毎週日曜日 12:00~12:50		担当：宮嶋	
7月7日	休講	7月14日	アシュタンガヨガ
7月21日	adidas ヨガジェントルフロー	7月28日	アシュタンガヨガ

毎週日曜日 14:15~14:45		担当：Ayumi	
7月7日	休講	7月14日	LESMILLS DANCE
7月21日	LESMILLS DANCE	7月28日	SH`BAM

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

JOYFIT 24