



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																				
: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時間営業。スタジオでも、みんなが楽しめるダンスクラブ。

※キャンペーン期間中！
JOYFIT 24 新発田
 コラボクラス

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