



	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	スポーツの歌に秋風のような軽やかさを感じる動きと呼吸で心地よさを感じましょう！		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 ヨガ 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	NEW 10:00-10:50 オートムライト フローヨガ tamiko	10:00-10:45 THE TRIP 45			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45		
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30						10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30													
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニング ヨガ 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 イージーDO ダンス 橋見	11:10-12:00 ベーシック ヨガ 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 ヨガ Tamiko	11:15-11:45 BODY ATTACK 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋見	11:00-11:45 やさしい ヴィンヤサヨガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:00-11:45 BODY PUMP 45	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 ボール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 ヨガ 木村	12:15-12:45 BODY PUMP 30	12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	12:20-13:00 美ストレッチ 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 ヨガ 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	12:15-13:00 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 ボール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		13:30-14:20 デトックス ヨガ tamiko	13:45-14:15 BODY PUMP 30	13:30-14:00 Balletone 木村	13:15-14:05 ビューティー ヨガ yuri	13:00-13:30 SPRINT 30		13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎	13:30-14:00 BODY ATTACK 30	
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 ヨガ 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 ヨガ 木村	14:00-14:30 バレエ 30		14:30-14:20 デトックス ヨガ tamiko	14:30-15:00 BODY PUMP 30	14:20-15:05 ZUMBA 杉山	14:30-15:20 フローヨガ 木村	14:30-15:15 BODY COMBAT 45	14:15-14:45 週替わりレッスン Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45	
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			15:30-16:15 BODY BLANCE 45		15:30-16:15 BODY COMBAT 30	15:15-15:45 LESMILLS CORE 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村	15:30-16:15 LESMILLS CORE 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45	15:15-16:00 FREE BODY COMBAT 45 Tsukasa	15:20-15:50 FREE BODY PUMP 45 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 45	
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	16:30-17:15 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	15:45-16:35 FREE 美ボディコア エクササイズ 木村	16:30-17:00 BODY PUMP 30	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	16:15-16:45 GRIT STRENGTH 30	
16:30																						
17:00		ご自由にご利用ください	17:00-17:45 BODY PUMP 45	ご自由にご利用ください		17:15-17:45 SPRINT 30		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	ご自由にご利用ください	17:30-18:15 BODY COMBAT 45		ご自由にご利用ください	17:30-18:00 SH'BAM 30	17:15-18:15 FREE キッズスクール ダンス 幼児~小6 ※新入生募集中	17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	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)	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	
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	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30	18:10-19:00 FREE 骨盤ヨガ Satomi	18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45	18:00-18:45 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！ 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！	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 NEW パワーヨガ kumico	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 Yoga Shoko	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:20-20:10 Seasonal Yoga Shoko	19:45-20:15 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
19:30																						
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシネシス AKI	20:30-21:20 陰陽ヨガ tamiko	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 NEW リラククス ヨガ kumico	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 ヨガ 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	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 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、みんなが楽しめるスタジオワーク。

※キャンペーン期間中！  
JOYFIT 24 新発田  
こどもクラブ

先着5名様

# 10月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:45 担当：宮嶋

10月6日	休講	10月13日	ピラティス
10月20日	休講	10月27日	ピラティス

毎週日曜日 12:00～12:50 担当：宮嶋

10月6日	adidas ヨガバックコンシャス	10月13日	アシュタンガヨガ
10月20日	代行	10月27日	adidas ヨガジェントルフロー

毎週日曜日 14:15～14:45 担当：Ayumi

10月6日	LESMILLS DANCE	10月13日	LESMILLS DANCE
10月20日	SH`BAM	10月27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**