



	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	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	10:00-10:45 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			10:00-10:45 THE TRIP 45			10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
10:30			10:45-11:15 LESMILLS CORE 30		11:00-11:45 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 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	11:00-11:50 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	11:00-11:45 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
11:00	11:15-12:05 ZUMBA 美菜	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 リズムエアロ 外角																	
11:30			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	12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎	12:30-13:20 ポールDE 美トレ kie																			
12:30			13:00-13:30 バレエ 30	13:15-13:45 美コア kie																	
13:00			13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri																		
13:30			14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika																	
14:00	14:00-14:45 ボディメイク サルサ keiko		14:30-15:00 BODY COMBAT 30																		
14:30			15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko																		
15:00			15:15-15:45 BODY BALANCE 30	15:00-15:50 ムーンヨガ mika																	
15:30			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)																	
16:00			16:30-17:00 RPM 30																		
16:30			17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 ご自由に ご利用ください																	
17:00			17:15-17:45 SPRINT 30																		
17:30			17:30-18:00 BODY BALANCE 30																		
18:00			18:00-18:45 LESMILLS CORE 45																		
18:30			18:15-18:45 BODY ATTACK 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 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 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:15-20:00 はじめてエアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LESMILLS CORE 30	19:15-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:45 LESMILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:15-19:45 BODY BALANCE 45	19:00-19:30 BODY COMBAT 45	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:30 BODY BALANCE 45	19:15-19:45 LESMILLS DANCE 45	19:00-19:30 BODY BALANCE 45
19:30			20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 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											
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシネシス AKI	20:30-21:20 陰陽ヨガ tamiko	20:45-21:15 BODY BALANCE 30																		
20:30			21:00-21:30 BODY COMBAT 45																		
21:00			21:00-21:30 BODY COMBAT 45																		
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時間営業。スタジオでも、みんなが楽しめるダンススタジオ。

※キャンペーン実施中!!

JOYFIT 24 新発田

こどもクラブ

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にお申し込みをいただくと**2カ月分の利用料 2,200円(税込)が無料!**

※条件: 3カ月継続



	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

【12月30(月)-31(火)、1月2日(木)-3日(金)の短縮営業について】

- 館内すべてのエリアを9時~17時までご利用いただけます。
- 24時間エリアは31日(火)17時をもって営業を終了いたします。
- 17時以降はスタッフが不在となりますのでご了承ください。

今日楽しいと、明日嬉しい。

ジムでも、スタジオでも、みんながスポーツクラブを楽しもう。

同伴体験利用
利用料金 1,100円(税込) | 利用期間 2024.12.21(土)~2025.1.13(祝月)

注意事項

※定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントへお問い合わせください。
 ※プログラム開始後の途中入退場は、インストラクターの指示がない限り、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

エアロピクス	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

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。

ホットスタジオ

「無料体験」レッスン

「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます!

12月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:45

担当：宮嶋

12月1日	休講	12月8日	ピラティス
12月15日	休講	12月22日	ピラティス
12月29日	ピラティス		

毎週日曜日 12:00～12:50

担当：宮嶋

12月1日	アシュタンガヨガ	12月8日	ヴィンヤサフローヨガ
12月15日	アシュタンガヨガ	12月22日	ヴィンヤサフローヨガ
12月29日	アシュタンガヨガ		

毎週日曜日 14:15～14:45

担当：Ayumi

12月1日	SH`BAM	12月8日	SH`BAM
12月15日	SH`BAM	12月22日	SH`BAM
12月29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