JOY FIT 24 新発田 スタジオスケジュール

1-2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	ホットスタジオ	VRスタジオ
NEW 10:00-10:45 シェイプアップエアロ 楠見		9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30
		10:00-10:30 BODY PUMP 30
		10:45-11:15 LESMILLS CORE 30
11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:15-12:00 コンディショニングヨガ 楠見	11:30-12:00 BODY COMBAT 30
12:30-13:20 らくらくエアロ 山崎	NEW 12:30-13:20 リラックスヨガ yuri	12:15-12:45 LESMILLS DANCE 30
		13:00-13:30 LESMILLS CORE 30
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
		14:30-15:00 BODY COMBAT 30
	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
	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	16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45
		17:00-17:45 BODY PUMP 45
		18:00-18:45 LESMILLS CORE 45
19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa 定員 28名	19:15-20:05 Nightストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45
20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	NEW 20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30
		20:45-21:15 BODY BALANCE 30

TUE

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	NEW 10:00-10:45 朝ヨガ 村川	9:15-10:05 RPM 50
		10:15-10:45 SPRINT 30
11:15-12:05 リズムエアロ 外角	11:00-11:45 ピラティス 村川	11:00-11:45 THE TRIP 45
		12:00-12:50 RPM 50
12:30-13:00 美コア・バー kie	12:45-13:35 プリーピクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳)	13:00-13:45 THE TRIP 45
13:15-13:45 美コア kie		
	14:00－14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30
		14:45-15:15 SPRINT 30
	15:00－15:50 ムーンヨガ mika	15:30-16:15 THE TRIP 45
	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	16:30-17:00 RPM 30
		17:15-17:45 SPRINT 30
		18:00-18:45 THE TRIP 45
19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa 定員 28名	19:15-20:05 パワーヨガ kumico	19:00-19:30 RPM 30
20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 リラックスヨガ kumico	19:45-20:30 THE TRIP 45

WED

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 らくらくエアロ 楠見	NEW 10:00-10:50 ベーシックヨガ 村川	9:15-9:45 LESMILLS CORE 30
		10:00-10:30 BODY COMBAT 30
		10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30
11:15-12:00 イージーDOダンス 楠見	NEW 11:10-12:00 フローミュージックヨガ 村川	11:30-12:00 BODY BALANCE 30
	12:30-13:20 リフレッシュヨガ 木村	12:15-12:45 BODY PUMP 30
	13:35-14:25 ポールDEリセット＆ピラティス 宮嶋	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
	14:40-15:30 コアトレヨガ＆ストレッチ 宮嶋	14:00-14:45 BODY COMBAT 45
		15:00-15:45 BODY PUMP 45
	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	16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30
		16:45-17:15 LESMILLS CORE 30
		17:30-18:00 BODY BALANCE 30
		18:15-18:45 BODY ATTACK 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
20:15-21:00 ダンスフィットネス Yoshi	NEW 20:30-21:20 フローヨガ tamiko	19:45-20:15 LESMILLS CORE 30
		20:30-21:00 BODY PUMP 30

THU

メインスタジオ	ホットスタジオ	VR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	10:00-10:50 朝ヨガ mika	9:15-10:00 BODY BALANCE 45
		10:15-11:00 BODY PUMP 45
11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎	NEW 11:10-12:00 陰陽ヨガ mika	11:15-11:45 BODY ATTACK 30
12:30-13:00 BODY COMBAT 30 YUKO	NEW 12:20-13:00 ポールDE 美トレ kie	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
	13:20-13:50 バランスコーディネーション 楠見	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
	14:05-14:55 代謝アップヨガ 木村	14:00-14:30 BODY PUMP 30
		14:45-15:15 BODY COMBAT 30
		15:30-16:15 BODY BLANCE 45
	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	16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45
		17:30-18:15 BODY COMBAT 45
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		18:30-19:00 LESMILLS CORE 30
NEW 18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本	18:30-19:10 ストレッチ 古川	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45
20:00-20:50 コンビネーションステップ 橋本 定員 28名	19:30-20:20 ピラティス 古川	20:15-20:45 BODY PUMP 30
		21:00-21:30 BODY BALANCE 30

FRI

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:15-10:45 美トレ kie	9:15-9:45 BODY PUMP 30
		10:00-10:45 BODY BALANCE 45
11:15-12:00 Fun エアロ 楠見	NEW 11:10-12:00 やさしいヴィンヤサヨガ 宮嶋	11:00-11:45 BODY COMBAT 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
	13:30-14:20 デトックスヨガ tamiko	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 LESMILLS DANCE 30
16:00～18:50 アルビレックスチアリーダーズスクール	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	16:00-16:30 BODY COMBAT 30
		16:45-17:15 BODY PUMP 30
		17:30-18:00 LESMILLS CORE 30
	FREE NEW 18:30-19:00 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30
NEW 19:20-20:05 ダンスフィットネス MIYU ※1-2月限定プログラム	NEW 19:15-20:00 BODY BALANCE 45 UNO	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	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:00-9:50 RPM 50
		10:00-10:45 THE TRIP 45
11:00-11:45 BODY PUMP 45 Tsukasa 定員 28名		11:00-11:50 RPM 50
12:15-13:00 BODY STEP 45 Tsukasa 定員 28名	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45
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
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
	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
	FREE 17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	16:30-17:00 BODY PUMP 30
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 Natsuho	FREE NEW 18:10-19:00 やさしいポールピラティス Satomi	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	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:00-9:45 BODY COMBAT 45
		10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
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 宮嶋 ※詳細はHP・館内・LINE	11:00-11:45 LESMILLS CORE 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 宮嶋 ※詳細はHP・館内・LINE	12:00-12:30 BODY PUMP 30
		12:45-13:15 BODY BALANCE 30
	13:10-14:00 身体リセットヨガ 宮嶋	13:30-14:00 BODY ATTACK 30
NEW 14:15-14:45 LESMILLS DANCE Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
FREE 15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 45
	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	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
		17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30
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)が無料に！** ※条件：3カ月継続		17:45-18:30 BODY ATTACK 45
		18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45
		19:45-20:30 BODY COMBAT 45

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。

JOY FIT 24 新発田 年末年始特別スタジオスケジュール

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！

12/29（日）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:00-9:45 BODY COMBAT 45
		10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
11:00-11:50 はじめてエアロ 山崎	11:00-11:45 ピラティス 宮嶋	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45
12:15-13:00 らくらくエアロ 山崎	12:00-12:50 アシュタンガヨガ 宮嶋	12:00-12:30 バレエ 30
		12:45-13:15 BODY BALANCE 30
	13:10-14:00 身体リセットヨガ 宮嶋	13:30-14:00 BODY ATTACK 30
＼年末限定プログラム／ 14:15-15:00 SH'BAM45 ～ラストシバム～ Ayumi	14:30-15:00 BODY BALANCE Kohei	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
＼年末限定プログラム／ 15:20-16:05 BODY COMBAT 45 Tsukasa	FREE 15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	15:15-16:00 BODY PUMP 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） ご自由にご利用ください	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
		17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30
		17:45-18:30 BODY ATTACK 45
		18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45
		19:45-20:30 BODY COMBAT 45

12/30（月）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30
10:00-10:45 フィットネスダンス 楠見		10:00-10:30 BODY PUMP 30
		10:45-11:15 LESMILLS CORE 30
	11:15-12:00 コンディショニングヨガ 楠見	11:30-12:00 BODY COMBAT 30
	12:30-13:20 ポールDE美トレ kie	12:15-12:45 SH'BAM 30
13:30-14:20 シェイプアップエアロ Ayumi		13:00-13:30 バレエ 30
	13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30
14:45-15:30 BODY BALANCE 45 Ayumi		14:30-15:00 BODY COMBAT 30
		15:15-15:45 BODY BALANCE 30
		16:00-16:45 SH'BAM 45

12/31（火）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:15-10:05 RPM 50
10:00-10:30 ウォーミングUPエアロ 外角	＼年末限定プログラム／ 10:00-11:00 フローミュージックヨガ 村川	10:15-10:45 SPRINT 30
10:45-11:30 リズムエアロ 外角	＼年末限定プログラム／ 11:30-12:30 プリーピクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳)	11:00-11:45 THE TRIP 45
＼年末限定プログラム／ 12:30-13:30 BODY COMBAT 2024ラストレッスン 60 Tsukasa		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

1/1（水）

休館日

1/2（木）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:15-10:00 BODY BALANCE 45
	10:15-11:00 BODY PUMP 45	
	＼年始限定プログラム／ 11:10-12:00 新春ウェーブリングDEリラックスヨガ 宮嶋	11:15-11:45 BODY ATTACK 30
	＼年始限定プログラム／ 12:15-13:15 新春ヨガ＆ピラティス 宮嶋	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
	13:30-15:30 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） ご自由にご利用ください	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
		14:00-14:30 LESMILLS DANCE 30
		14:45-15:15 BODY COMBAT 30
		15:30-16:15 BODY BLANCE 45

1/3（金）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:15-9:45 BODY PUMP 30
10:00-10:45 らくらくエアロ 楠見	10:15-10:45 美トレ kie	10:00-10:45 BODY BALANCE 45
11:15-12:00 イージーDOダンス 楠見	＼年始限定プログラム／ 11:10-12:00 新春ウェーブリングDEリラックスヨガ 宮嶋	11:00-11:45 BODY COMBAT 45
	＼年始限定プログラム／ 12:15-13:15 新春ヨガ＆ピラティス 宮嶋	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
	13:30-15:30 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） ご自由にご利用ください	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 LESMILLS DANCE 30
		16:00-16:30 BODY COMBAT 30

1/4（土）

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
		9:00-9:50 RPM 50
		10:00-10:45 THE TRIP 45
11:00-11:45 BODY PUMP 45 Tsukasa 定員 28名		11:00-11:50 RPM 50
12:15-13:00 BODY STEP 45 Tsukasa 定員 28名	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45
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
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
	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
		16:30-17:00 BODY PUMP 30
	FREE 17:00-17:50 ムーンヨガ Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30
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 Natsuho	FREE 18:10-19:00 骨盤ヨガ Satomi	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

【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。

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

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
「FREE」マークがついたレッスンは無料体験できます！

1月　週替りプログラム

毎週日曜日　11:00～11:45			担当：宮嶋
1月5日	休講	1月12日	休講
1月19日	ピラティス	1月26日	休講

毎週日曜日　12:00～12:50			担当：宮嶋
1月５日	アシュタンガヨガ	1月12日	代行
1月19日	ヴィンヤサフローヨガ	1月26日	アシュタンガヨガ

◆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。

JOY FIT 24