JOY FIT 24 新発田 スタジオスケジュール

9-10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
- 10:00-10:45 J-POPダンス 杉山
- 11:15-12:05 ZUMBA 美来
- 12:30-13:15 らくらくエアロ 山崎
- 19:15-20:00 BODY PUMP 45 Tsukasa（定員 28名）
- 20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI

ホットスタジオ
- 10:00-10:50 モーニングヨガ moco
- 11:10-12:00 ハタヨガ moco
- 12:30-13:20 リラックスヨガ yuri
- 13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri
- 15:00-15:30 インナーマッスルトレーニング keiko
- 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
- 19:15-20:05 Night ストレッチ AKI
- 20:30-21:20 ハタヨガ RYO

VRスタジオ
- 9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30
- 10:00-10:30 BODY PUMP 30
- 10:45-11:15 LESMILLS CORE 30
- 11:30-12:00 BODY COMBAT 30
- 12:15-12:45 LESMILLS DANCE 30
- 13:00-13:30 LESMILLS CORE 30
- 13:45-14:15 BODY PUMP 30
- 14:30-15:00 BODY COMBAT 30
- 15:15-15:45 BODY BALANCE 30
- 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45
- 17:00-17:45 BODY PUMP 45
- 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45
- 19:00-19:45 BODY COMBAT 45
- 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30
- 20:45-21:15 BODY BALANCE 30

TUE

メインスタジオ
- 13:00-13:45 J-POPダンスエクササイズ Yoshi
- 14:00-14:45 ダンスフィットネス Yoshi
- 19:15-19:45 BODY STEP Tsukasa（定員 28名）
- 20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa

ホットスタジオ
- 10:00-10:45 美ストレッチ kie（NEW）
- 11:10-12:00 パワーヨガ moka（NEW）
- 12:45-13:35 プリーピクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳)
- 14:00－14:40 骨盤ヨガ mika
- 15:00－15:50 ムーンヨガ mika
- 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）ご自由にご利用ください
- 19:15-20:05 パワーヨガ kumico
- 20:25-21:15 リラックスヨガ kumico

VRスタジオ
- 9:15-10:05 RPM 50
- 10:15-10:45 SPRINT 30
- 11:00-11:45 THE TRIP 45
- 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
- 16:30-17:00 RPM 30
- 17:15-17:45 SPRINT 30
- 18:00-18:45 THE TRIP 45
- 19:00-19:30 RPM 30
- 19:45-20:30 THE TRIP 45

WED

メインスタジオ
- 10:00-10:45 らくらくエアロ 楠見
- 11:15-12:00 イージーDOダンス 楠見
- 19:15-20:00 BODY JAM 45 SACHIKO

ホットスタジオ
- 10:00-10:45 ピラティス 村川
- 11:10-12:00 フローミュージックヨガ 村川
- 12:30-13:20 リフレッシュヨガ 木村
- 13:35-14:25 ポールDEリセット＆ピラティス 宮嶋
- 14:40-15:30 コアトレヨガ＆ストレッチ 宮嶋
- 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
- 19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei
- 20:15-21:05 夜ヨガ RYO

音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合せてダンスのように動き続けるヨガです♪

VRスタジオ
- 9:15-9:45 LESMILLS CORE 30
- 10:00-10:30 BODY COMBAT 30
- 10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30
- 11:30-12:00 BODY BALANCE 30
- 12:15-12:45 BODY PUMP 30
- 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
- 14:00-14:45 BODY COMBAT 45
- 15:00-15:45 BODY PUMP 45
- 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
- 19:00-19:30 BODY COMBAT 30
- 19:45-20:15 LESMILLS CORE 30
- 20:30-21:00 BODY PUMP 30

THU

メインスタジオ
- 10:00-10:50 はじめてエアロ＆マットストレッチ 山崎（ヨガマットをお持ちください）
- 11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎
- 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
- 18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本
- 20:00-20:50 コンビネーションステップ 橋本（定員 28名）

ホットスタジオ
- 10:00-10:50 朝ヨガ mika
- 11:10-12:00 陰陽ヨガ mika
- 12:20-13:10 ポールDE美トレ kie
- 14:05-14:55 代謝アップヨガ 木村
- 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
- 18:30-19:10 ストレッチ 古川
- 19:30-20:20 ピラティス 古川

VRスタジオ
- 9:15-10:00 BODY BALANCE 45
- 10:15-11:00 BODY PUMP 45
- 11:15-11:45 BODY ATTACK 30
- 12:00-12:45 BODY COMBAT 45
- 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
- 14:00-14:30 BODY PUMP 30
- 14:45-15:15 BODY COMBAT 30
- 15:30-16:15 BODY BLANCE 45
- 16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45
- 17:30-18:15 BODY COMBAT 45
- 18:30-19:00 LESMILLS CORE 30
- 19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45
- 20:15-20:45 BODY PUMP 30
- 21:00-21:30 BODY BALANCE 30

FRI

メインスタジオ
- 10:00-10:45 ラテンジャズ Misa
- 11:15-12:00 Fun エアロ 楠見
- 12:30-13:20 ZUMBA 柏崎
- 16:00～18:50 アルビレックスチアリーダーズスクール
- 19:45-20:30 BODY JAM テック＆30 SACHIKO

ホットスタジオ
- 10:15-10:45 美トレ kie
- 11:10-12:00 やさしいヴィンヤサヨガ 宮嶋
- 12:20-13:10 アシュタンガヨガ RYO
- 13:30-14:20 ロケットヨガ RYO
- 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
- 19:00-19:30 LESMILLS PILATES Kohei
- 19:45-20:30 BODY BALANCE 45 UNO

VRスタジオ
- 9:15-9:45 BODY PUMP 30
- 10:00-10:45 BODY BALANCE 45
- 11:00-11:45 BODY COMBAT 45
- 12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
- 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
- 16:45-17:15 BODY PUMP 30
- 17:30-18:00 LESMILLS CORE 30
- 18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30
- 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
- 11:00-11:45 BODY PUMP 45 Tsukasa（定員 28名）
- 12:15-13:00 BODY STEP 45 Tsukasa（定員 28名）
- 13:30-14:00 Balletone 木村
- 14:20-15:10 ZUMBA 杉山
- 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

ホットスタジオ
- 10:00-11:40 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
- 12:00-12:50 陰ヨガ yuri
- 13:15-14:05 ビューティーヨガ yuri
- 14:30-15:20 フローヨガ 木村
- 15:45-16:35 美ボディコアエクササイズ 木村
- 17:00-17:50 ヨガ＆ピラティス Satomi（NEW）
- 18:05-18:55 アロマリフレッシュヨガ Satomi（NEW）

VRスタジオ
- 9:00-9:50 RPM 50
- 10:00-10:45 THE TRIP 45
- 11:00-11:50 RPM 50
- 12:00-12:45 THE TRIP 45
- 13:00-13:30 SPRINT 30
- 14:30-15:15 BODY COMBAT 45
- 15:30-16:15 LESMILLS CORE 45
- 16:30-17:00 BODY PUMP 30
- 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
- 11:00-11:45 はじめてエアロ 山崎
- 12:00-12:45 らくらくエアロ 山崎
- 14:15-14:45 LESMILLS DANCE Ayumi
- 15:15-16:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa

ホットスタジオ
- 9:50-10:40 朝ヨガ SACHIKA
- 11:00-11:50 ピラティス 各週レッスン 宮嶋（※詳細はHP・館内・LINE）
- 12:05-12:55 週替わりレッスン 宮嶋（※詳細はHP・館内・LINE）
- 13:10-14:00 身体リセットヨガ 宮嶋
- 14:30-15:00 LESMILLS PILATES Kohei
- 15:20-15:50 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野
- 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）ご自由にご利用ください

VRスタジオ
- 9:00-9:45 BODY COMBAT 45
- 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
- 11:00-11:45 LESMILLS CORE 45
- 12:00-12:30 BODY PUMP 30
- 12:45-13:15 BODY BALANCE 30
- 13:30-14:00 BODY ATTACK 30
- 14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
- 15:15-16:00 BODY PUMP 45
- 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

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。

9月 週替りプログラム

毎週日曜日　11:00～11:50			担当：宮嶋
9月7日	メンテナンス日	9月14日	フリータイム
9月21日	フリータイム	9月28日	ピラティス

毎週日曜日　12:05～12:55			担当：宮嶋
9月7日	メンテナンス日	9月14日	代行
9月21日	代行	9月28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