

JOYFIT 24 新発田 スタジオスケジュール

11-12月



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

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																					9:00	
		9:15-9:45 LES MILLS DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 LES MILLS CORE 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		
10:00-10:45 J-POPダンス 杉山	10:00-10:50 モーニングヨガ moco	10:00-10:30 BODY PUMP 30	10:00-10:50 美ストレッチ kie		10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:45 らくらくエアロ 橋見	10:00-10:45 ピラティス 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 朝ヨガ mika	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	10:00-11:40 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)		10:00-10:45 THE TRIP 45	9:50-10:40 朝ヨガ SACHIKA		10:00-10:45 LES MILLS DANCE 45		
11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:10-12:00 ハタヨガ moco	10:45-11:15 LES MILLS CORE 30	11:10-12:00 パワーヨガ moka		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 フローミュージック ヨガ 村川	10:45-11:15 LES MILLS DANCE 30	11:15-12:00 らくらく エアロ 山崎	11:10-12:00 陰陽ヨガ mika	11:15-11:45 BODY ATTACK 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋見	11:10-12:00 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 ご自由 にご利用ください		11:00-11:50 RPM 50	11:00-11:45 はじめて エアロ 山崎	11:00-11:50 ピラティス 各週レッスン 宮崎	11:00-11:45 LES MILLS CORE 45	
		12:15-12:45 LES MILLS DANCE 30	12:00-12:50 RPM 50		音楽のリズムに ヨガのポーズと 呼吸を合わせて ダンスのように動 き続けるヨガで す！		12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:15-12:45 BODY PUMP 30	12:20-13:10 ボールDE 美トレ kie		12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎		12:20-13:10 アシュタンガ ヨガ RYO	12:00-12:45 LES MILLS DANCE 45	12:15-13:00 BODY STEP 45	12:00-12:50 陰ヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45	12:00-12:45 らくらく エアロ 山崎	12:05-12:55 週替わり レッスン 宮崎	12:00-12:30 BODY PUMP 30	
12:30-13:15 らくらく エアロ 山崎		12:30-13:20 リラックス ヨガ yuri	13:00-13:30 LES MILLS CORE 30	13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	12:45-13:35 フリーピクス ～呼吸体操エクササイズ～ 笠原(淳)	13:00-13:45 THE TRIP 45		13:00-13:45 LES MILLS CORE 45	13:35-14:25 ボールDEリセット &ピラティス 宮崎		14:00-14:45 BODY COMBAT 45	13:30-14:20 ロケットヨガ RYO		13:00-13:30 BODY ATTACK 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	
13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri		13:45-14:15 BODY PUMP 30	14:00-14:45 ダンス フィットネス Yoshi		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	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村		14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:20-15:10 ZUMBA 杉山		14:30-15:00 LES MILLS CORE 30	14:20-15:10 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 LES MILLS DANCE Ayumi		14:30-15:00 LES MILLS PILATES Kohei	14:15-15:00 LES MILLS CORE 45
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 BODY PUMP 45		15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村		14:45-15:15 BODY COMBAT 30	15:15-15:45 LES MILLS DANCE 30		15:15-15:45 LES MILLS DANCE 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村		15:30-16:15 LES MILLS CORE 45	15:15-16:00 BODY COMBAT 45	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)		16:00-16:45 LES MILLS DANCE 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 LES MILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズスクール バレエ 幼児～小6 ※新入生募集 ラ・フォンティーン 笠原		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)	16:00-18:50 アルビレックス チャリダーズ スクール		16:00-16:30 BODY COMBAT 30	15:45-16:35 美ボディコア エクササイズ 木村		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	16:00-20:00 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	
17:00-17:45 BODY PUMP 45		17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 BODY PUMP 45		17:15-17:45 SPRINT 30	17:30-18:00 BODY BALANCE 30		17:30-18:00 BODY BALANCE 30	17:30-18:15 BODY COMBAT 45		17:30-18:15 BODY COMBAT 45	17:15-18:15 キッズスクール ダンス 幼児～小6 ※新入生募集 スタジオRoots Natsuho		17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:15-17:45 BODY BALANCE 30		17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30		17:45-18:30 BODY ATTACK 45	
18:00-18:45 LES MILLS CORE 45		18:00-18:45 LES MILLS CORE 45	18:00-18:45 LES MILLS CORE 45		18:00-18:45 THE TRIP 45	18:15-18:45 BODY ATTACK 30		18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:30-19:10 ストレッチ 古川		18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本		19:00-19:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	19:00-19:45 LES MILLS PILATES Kohei	19:00-19:45 LES MILLS CORE 45	18:05-18:55 アロマ リフレッシュヨガ Satomi	18:00-18:45 LES MILLS DANCE 45	18:45-19:30 LES MILLS DANCE 45		19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
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 ナイトムーブ ヨガ kumico	19:00-19:30 RPM 30	19:15-20:00 BODY JAM 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:30-20:20 ピラティス 古川	19:15-20:00 LES MILLS DANCE 45	19:45-20:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本	19:00-19:30 BODY JAM 45	19:45-20:30 BODY BALANCE 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45		19:45-20:30 BODY COMBAT 45	
20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:30-21:20 ハタヨガ RYO	20:00-20:30 LES MILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45	20:25-21:15 アロマリラックス ヨガ kumico	19:45-20:30 THE TRIP 45	20:15-21:05 夜ヨガ RYO		20:30-21:00 BODY PUMP 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30		21:00-21:30 BODY BALANCE 30		21:00-21:30 BODY COMBAT 30	21:00-21:30 BODY COMBAT 30		20:30-21:15 BODY COMBAT 45						
22:00																					22:00	

無料体験&
体験レッスン
受付中

注意事項

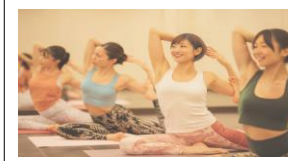
※ホットスタジオには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

エアロ 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

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。	



自律神経が
みだれやすい時期
スタジオ参加で
新陳代謝を
高めよう！

11月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:50 担当：宮嶋			
11月2日	フリータイム	11月9日	ピラティス
11月16日	フリータイム	11月23日	フリータイム
11月30日	ピラティス		

毎週日曜日 12:05～12:55 担当：宮嶋			
11月2日	ヨガ&ピラティス	11月9日	アシュタンガヨガ
11月16日	ヨガ&ピラティス	11月23日	代行
11月30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。

JOYFIT 24