

## 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	11:30-12:00 BODY COMBAT 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	11:30-12:00 BODY BALANCE 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 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	12:45-13:35 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	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 BODY PUMP 30	12:20-13:10 ボールDE 美トレ kie		13:00-13:45 LES MILLS CORE 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎		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 交替わり レッスン 宮崎	12:00-12:30 BODY PUMP 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	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	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村		14:00-14:30 BODY PUMP 30	13:30-14:20 ロケットヨガ RYO		13:00-13:30 BODY ATTACK 30	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	
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	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎		15:00-15:45 BODY PUMP 45	14:45-15:15 BODY COMBAT 30		15:30-16:15 BODY BALANCE 45	14:20-15:10 ZUMBA 杉山		14:30-15:00 LES MILLS CORE 30	14:30-15:20 美ボディコア エクササイズ 木村	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 ユニバーサルヨガ・ マーズ Kohei	14:15-15:00 LES MILLS CORE 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		16:00-16:30 LES MILLS DANCE 30	16:00～18:50 アルビレックス チャリダーズ スクール		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	16:00-16:30 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		
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	18:30-19:10 ストレッチ 古川		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 ヨガ &ピラティス Satomi	17:15-17:45 BODY BALANCE 30	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	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 THE TRIP 45		18:00-18:45 THE TRIP 45	18:15-18:45 BODY ATTACK 30		18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本		18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	19:00-19:30 LES MILLS PILATES Kohei		19:00-19:45 LES MILLS CORE 45	19:45-20:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	19:45-20:30 BODY BALANCE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:00-19:30 LES MILLS DANCE 45	19:45-20:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	19:45-20:30 BODY BALANCE 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	19:45-20:30 THE TRIP 45	19:15-20:00 BODY JAM 45 SACHIKO	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:45-20:15 LES MILLS CORE 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本	19:30-20:20 ピラティス 古川	20:15-20:45 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY JAM テック&30 SACHIKO	19:45-20:30 BODY BALANCE 45 UNO	20:00-20:45 BODY PUMP 45	19:45-20:15 BODY PUMP 30	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY ATTACK 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	20:45-21:15 BODY BALANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Tsukasa	20:25-21:15 アロマリラックス ヨガ kumico			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			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

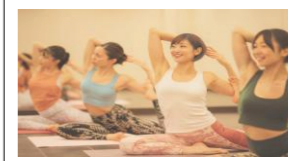
※ホットスタジオには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。  
※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。  
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

## 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！

## 12月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:50			担当：宮嶋
12月7日	休館日	12月14日	ピラティス
12月21日	ピラティス	12月28日	フリータイム

毎週日曜日 12:05～12:55			担当：宮嶋
12月7日	休館日	12月14日	アシュタンガヨガ
12月21日	アシュタンガヨガ	12月28日	ヨガ&ピラティス

- ◆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**