

# JOY FIT 24 新発田 スタジオスケジュール

年末年始

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・体験はLINEで！

最新情報はinstagramで！

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
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- :30 9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30 10:00-10:45 J-POPダンス 杉山 moco FREE 10:00-10:50 モーニングヨガ 10:00-10:30 BODY PUMP 30 10:45-11:15 11:00-11:15 LESMILLS CORE Ayumi 11:15-12:05 ZUMBA 美来 moco 11:10-12:00 ハタヨガ 11:30-12:00 BODY COMBAT 30 12:00- :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 12:15-12:45 LESMILLS DANCE 30 13:00- :30 13:00-13:30 ブリービクス ~呼吸体幹エクササイズ~ 笠原(淳) 12:45-13:35 SACHIKO 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 SACHIKO TSUKASA 14:00- :30 13:45-14:15 ベーシック ヨガ yuri 13:45-14:35 BODY PUMP 30 14:30-15:00 BODY COMBAT 30 15:00- :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- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00- :30 9:15-10:05 RPM 50 10:00-10:50 FREE 10:00-10:50 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) 10:15-10:45 SPRINT 30 10:30-11:00 BODY PUMP moka 11:00-11:45 THE TRIP 45 11:10-12:00 LESMILLS DANCE Ayumi 11:30-12:00 パワーヨガ moka 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ mika 14:00-14:30 RPM 30 14:30-15:00 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00-10:30 9:15-9:45 LESMILLS CORE 30 10:00-10:30 BODY COMBAT 30 10:15-10:45 SPRINT 30 10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30 11:00-11:45 THE TRIP 45 11:30-12:00 BODY BALANCE 30 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ mika 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00-9:50 9:15-9:45 BODY PUMP 30 10:00-10:45 BODY BALANCE 45 10:45-11:45 BODY PUMP 30 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 11:30-12:00 BODY BALANCE 30 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ mika 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00-9:50 9:15-9:45 BODY PUMP 45 10:00-10:45 THE TRIP 45 10:45-11:45 BODY PUMP 45 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 11:30-12:00 BODY BALANCE 45 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ RYO 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00-9:45 9:15-9:45 BODY COMBAT 45 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45 10:45-11:45 LESMILLS CORE 45 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 11:30-12:00 BODY BALANCE 45 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ RYO 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30	9:00-9:45 9:15-9:45 BODY COMBAT 45 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45 10:45-11:45 LESMILLS CORE 45 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 11:30-12:00 BODY BALANCE 45 12:00-12:50 RPM 50 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:45-14:45 BODY COMBAT 60 TSUKASA 14:00-14:40 骨盤ヨガ RYO 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:00-15:45 BODY BALANCE 30 16:00- :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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:00-17:45 BODY PUMP 45 18:00- :30 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45 19:00- :30 19:15-20:05 バランス ヨガ RYO FREE 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 20:00- :30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30 20:30-21:20 ハタヨガ RYO 20:45-21:15 BODY BALANCE 30 21:00- :30
休館日						
<p>【12月30(火)-31(水)、1月2日(金)-3日(土)の短縮営業について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>24時間エリアは31日(水)17時をもって営業を終了いたします。</li> <li>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。</li> </ul>						

注意事項

※ホットスタジオのプログラムには「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  
ビテイ  
ダンス  
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

ホットスタジオ  
「無料体験」レッスン FREE  
※個人差がございますので目安としてください。