

JOYFIT 24 新発田 スタジオスケジュール

1-2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			9:00-9:45 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	10:00-10:50 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 RPM 50	11:00-11:45 はじめて エアロ 山崎	11:00-11:50 ピラティス 隔週レッスン 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	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 kie		12:00-12:45 BODY COMBAT 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	
		13:00-13:30 LES MILLS CORE 30	13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi		13:35-14:25 ボールDEリセット &ピラティス 宮崎		13:00-13:45 LES MILLS CORE 45	14:00-14:45 BODY COMBAT 45		13:00-13:45 LES MILLS CORE 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	12:45-13:15 BODY BALANCE 30		
		13:45-14:35 ベーシック ヨガ yuri	14:00-14:45 ダンス フィットネス Yoshi		14:00-14:30 RPM 30	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎		14:00-14:30 BODY PUMP 30	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	14:30-15:20 フローヨガ 木村	14:30-15:15 BODY COMBAT 45	14:00-14:30 BODY PUMP 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	15:00-15:50 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	15:30-16:15 BODY BLANCE 45		15:30-16:15 BODY COMBAT 30	15:15-15:45 LES MILLS DANCE 30		15:40-16:20 LES MILLS CORE Koto	15:30-16:15 BODY BALANCE 45	15:30-16:15 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	15:00-15:30 LES MILLS DANCE 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)	16:30-18:00 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 ※新入生募集中 ラ・フォンテーヌ 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 チアリーダーズ スクール		16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:45-17:15 BODY PUMP 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)	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)	16:25-16:55 GRIT CARDIO 30		
		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	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30		17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	17:15-17:45 LES MILLS CORE 30	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	17:05-17:35 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 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		18:30-19:00 LES MILLS CORE 30		18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	18:45-19:30 ストレッチ 古川		18:15-18:45 LES MILLS DANCE 30	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	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI		19:00-19:30 RPM 30	19:15-20:00 BODY JAM 45		19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:45-20:15 コンビネーション ステップ 橋本	19:35-20:25 ピラティス 古川	19:15-20:00 LES MILLS DANCE 45	19:00-19:30 LES MILLS PILATES UNO	19:00-19:45 LES MILLS CORE 45	19:45-20:30 BODY BALANCE 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	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		20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO		20:30-21:00 BODY PUMP 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本		20:15-20:45 BODY PUMP 30	19:45-20:30 BODY BALANCE 45	20:00-20:45 BODY PUMP 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45	20:30-21:15 BODY COMBAT 45		20:30-21:15 BODY COMBAT 45		20:30-21:15 BODY COMBAT 45		
		21:00-21:30 BODY BALANCE 30									21:00-21:30 BODY BALANCE 30			21:00-21:30 BODY COMBAT 30			無料体験& 体験レッスン 受付中		21:00-21:30 BODY COMBAT 30		
22:00																					22:00

注意事項

※「定員制プログラム」は整理券が必要です。(ホットスタジオのみ対象)
※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。(VRスタジオも同様)
※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。	

無料体験&
体験レッスン
受付中

同伴利用体験

※利用期間 2025.12.27(土)〜2026.1.12(月)

税込 1,100円
※一人様1回ご利用

1月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:50			担当：宮嶋
1月4日	フリータイム	1月11日	ピラティス
1月18日	ピラティス	1月25日	フリータイム

毎週日曜日 12:05～12:55			担当：宮嶋
1月4日	ヨガ&ピラティス	1月11日	アシュタンガヨガ
1月18日	アシュタンガヨガ	1月25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