

# 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) 13:00-13:45 BODY JAM 45 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 14:00-14:40 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 10:00-10:30 BODY PUMP 30 10:45-11:15 10:30-11:00 BODY PUMP moka 10:15-10:45 SPRINT 30 11:00-11:45 THE TRIP 45 11:10-12:00 パワーヨガ moka 11:30-12:00 BODY COMBAT 30 12:00- :30 12:30-13:15 BODY JAM 45 SACHIKO 12:45-13:35 FREE 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:00-14:00 アシュタンガ ヨガ 宮崎 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45 14:00-14:40 骨盤ヨガ mika 14:00-14:30 RPM 30 14:30-15:15 BODY COMBAT 45 15:00- :30 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:15-15:50 SPRINT 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 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 LESMILLS CORE 30 10:45-11:15 ご自由にご利用ください 11:00-11:45 LESMILLS DANCE 30 11:15-11:50 身体ほぐほぐヨガ 宮崎 11:30-12:00 BODY BALANCE 30 12:00-12:50 RPM 50 12:15-12:45 BODY PUMP 30 12:45-13:15 やさしいヴィンヤサヨガ 宮崎 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:00-14:00 アシュタンガ ヨガ 宮崎 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45 14:00-14:40 骨盤ヨガ mika 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00- :30 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:15-15:50 SPRINT 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	9:15-9:45 LESMILLS CORE 30 10:00-10:45 BODY PUMP 45 10:45-11:15 ご自由にご利用ください 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 11:45-12:45 身体ほぐほぐ ヨガ 宮崎 12:00-12:45 BODY BALANCE 30 12:45-13:15 やさしいヴィンヤサヨガ 宮崎 13:00-13:45 THE TRIP 45 13:00-14:00 アシュタンガ ヨガ 宮崎 13:00-13:45 LESMILLS CORE 45 14:00-14:40 骨盤ヨガ RYO 14:00-14:30 RPM 30 14:45-15:15 BODY COMBAT 45 15:00- :30 15:00-15:50 ムーンヨガ mika 15:15-15:50 SPRINT 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 RPM 50 10:00-10:45 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) 10:45-11:15 BODY BALANCE 45 11:00-11:45 BODY PUMP 45 11:45-12:45 ご自由にご利用ください 12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45 12:45-13:15 YOGA & PILATES 宮崎 13:00-13:30 BODY ATTACK 30 13:30-14:00 Balletone 木村 13:45-14:15 BODY PUMP 30 14:00-15:10 ロケットヨガ RYO 14:00-14:45 BODY COMBAT 45 14:45-15:15 ZUMBA 杉山 14:45-15:15 BODY PUMP 30 15:00-15:15 LESMILLS PILATES Kohei 15:20-15:50 BODY PUMP 45 15:30-16:15 BODY COMBAT 45 15:45-16:15 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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:05-17:35 GRIT STRENGTH 30 17:45-18:30 BODY ATTACK 45 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45 19:45-20:30 BODY COMBAT 45 20:00- :30	9:00-9:45 BODY COMBAT 45 10:00-10:40 朝ヨガ SACHIKO FREE 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 12:00-12:30 BODY PUMP 30 12:45-13:15 YOGA & PILATES 宮崎 13:00-14:00 BODY ATTACK 30 13:30-14:00 Balletone 木村 13:45-14:15 BODY PUMP 30 14:00-15:10 ZUMBA 杉山 14:00-15:15 BODY COMBAT 45 14:15-15:15 LESMILLS DANCE Ayumi 14:30-15:00 BODY PUMP 45 15:20-15:50 BODY COMBAT 45 15:30-16:00 BODY COMBAT 45 15:45-16:15 BODY COMBAT 45 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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:05-17:35 GRIT STRENGTH 30 17:45-18:30 BODY ATTACK 45 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45 19:45-20:30 BODY COMBAT 45 20:00- :30	9:00-9:45 BODY COMBAT 45 10:00-10:40 朝ヨガ SACHIKO FREE 10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45 11:00-11:45 BODY COMBAT 45 12:00-12:30 BODY PUMP 30 12:45-13:15 YOGA & PILATES 宮崎 13:00-14:00 BODY ATTACK 30 13:30-14:00 Balletone 木村 13:45-14:15 BODY PUMP 30 14:00-15:10 ZUMBA 杉山 14:00-15:15 BODY COMBAT 45 14:15-15:15 LESMILLS DANCE Ayumi 14:30-15:00 BODY PUMP 45 15:20-15:50 BODY COMBAT 45 15:30-16:00 BODY COMBAT 45 15:45-16:15 BODY COMBAT 45 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) 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45 17:00- :30 ご自由にご利用ください 17:05-17:35 GRIT STRENGTH 30 17:45-18:30 BODY ATTACK 45 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 45 19:45-20:30 BODY COMBAT 45 20:00- :30

休館日

【12月30(火)-31(水)、1月2日(金)-3日(土)の短縮営業について】

- 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。
- 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。
- 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。

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  
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

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。



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- 9:45 LESMILLS DANCE 30	9:15-10:05 RPM 50	9:15-9:45 LESMILLS CORE 30 NEW 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	10:00-10:50 ラくらくエアロ 梶見	10:00-10:45 BODY COMBAT 30 はじめエアロ&マットストレッチ 村川	10:00-10:45 BODY PUMP 30
11:00-11:45 LESMILLS CORE 30	11:10-12:00 THE TRIP 45	11:00-11:45 LESMILLS DANCE 30	11:15-12:00 イージーDO ヨガ 村川	11:15-12:00 フローミュージック ヨガ 村川	11:00-11:45 BODY ATTACK 30	11:00-11:45 BODY PUMP 45
12:00-12:45 LESMILLS DANCE 30	12:45-13:35 ブリーフィング ~呼吸体幹エクササイズ~ 笠原(淳) Yoshi	12:00-12:50 RPM 50 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	12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:30-13:20 ボールDE 美トレ kie 定員 20名	12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:00-12:50 隠ヨガ yuri
13:00-13:30 LESMILLS CORE 30	13:00-13:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:00-13:45 THE TRIP 45	13:30-14:25 ポールDEリセット &ビラティス 宮崎	13:30-13:45 LESMILLS CORE 45	12:20-13:10 アシュタンガ ヨガ RYO	12:00-12:45 THE TRIP 45
14:00-14:35 ベーシック ヨガ yuri	14:00-14:45 ダンス フィットネス Yoshi	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:00-14:30 RPM 30	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	13:00-13:45 BODY ATTACK 30	13:00-13:30 SPRINT 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	15:30-16:15 THE TRIP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:00-15:45 BODY COMBAT 30	14:00-14:30 BODY PUMP Ayumi
16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45	16:00-16:45 LESMILLS 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)	16:00-16:30 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)	16:30-17:30 キッズスクール バレエ 幼児~小6	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)	15:20-15:50 ヨガ &ビラティス Satomi
17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00-17:45 SPRINT 30	17:00-17:45 BODY PUMP 30	17:30-18:15 BODY COMBAT 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)	17:15-18:15 キッズスクール ダンス 幼児~小6
18:00-18:45 LESMILLS CORE 45	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00-18:45 BODY ATTACK 30	18:00-18:45 BODY PUMP 30	18:30-19:00 LESMILLS CORE 30	16:00-18:30 BODY COMBAT 30	18:05-18:45 LESMILLS DANCE 45
19:00-19:45 BODY COMBAT 45 Tsukasa	19:00-19:45 BODY COMBAT 45 Night AKI	19:00-19:30 RPM 30	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	18:45-19:30 らくらく エアロ 橋本	16:30-17:15 BODY PUMP 30	17:00-17:50 ヨガ &ビラティス Satomi
20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 SACHIKO	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 Kohei	19:45-20:15 ビラティス	16:45-17:15 BODY PUMP 30	17:15-17:45 LESMILLS CORE 30
20:30-21:15 Balletone RYO	20:30-21:20 ハタヨガ	20:45-21:15 アロマヨガ	20:25-21:15 BODY BALANCE 30	20:00-20:50 コンビネーション ステップ' 橋本	17:30-18:00 LESMILLS CORE 30	18:05-18:45 LESMILLS DANCE 45
21:00-21:45 ソールシングセシス AKI	21:00-21:45 BODY COMBAT 45 RYO	21:00-21:45 BODY BALANCE 30	21:00-21:45 BODY COMBAT 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	18:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45
22:00- 22:00	22:00- 22:00	22:00- 22:00	22:00- 22:00	22:00- 22:00	22:00- 22:00	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 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。		



## 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隨時お知らせいたします。

**JOY FIT 24**