

## 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！



Instagram



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	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 宮嶋	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 宮嶋	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		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 宮嶋	12:00-12:30 BODY PUMP 30	
13:45-14:35 ベーシック 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	14:00-14:45 ダンス フィットネス Yoshi	14:00-14:30 RPM 30	13:35-14:25 ボールDEリセット &ピラティス 宮嶋	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	13:00-13:45 LES MILLS CORE 45	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 BODY PUMP 30	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 宮嶋	13:00-13:45 BODY BALANCE 30	12:45-13:15 BODY BALANCE 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	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	14:45-15:15 BODY COMBAT 30	15:30-16:15 THE TRIP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:30-16:15 BODY BLANCE 45	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	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	
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		16:45-17:15 LES MILLS CORE 30	16:00-16:30 LES MILLS DANCE 30	16:30-17:15 キッズスクール バレエ 幼児～小6 ※新入生募集中 ラ・フォンティーン 笠原	16:45-17:15 LES MILLS CORE 30	16:30-17:15 LES MILLS DANCE 45	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)	16:45-17:15 BODY PUMP 30	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:45-17:15 BODY PUMP 30	16:00-16:30 BODY COMBAT 30	16:30-17:00 BODY PUMP 30	16:00-16:30 BODY BALANCE 45	16:30-17:00 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)	16:25-16:55 GRIT CARDIO 30	16:00-16:45 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	17:30-18:00 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	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	17:30-18:00 LES MILLS CORE 30	
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	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00-18:45 THE TRIP 45	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	
19:15-20:00 BODY PUMP 45	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 ベーシックヨガ moco	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	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 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 アロマヨガ moco	19:45-20:30 THE TRIP 45	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	
21:00-21:30 BODY BALANCE 30		21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30		21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	21:00-21:30 BODY BALANCE 30	
22:00																					



無料体験&  
体験レッスン  
受付中

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。	

同伴利用体験

体験期間 2025.12.27(土)〜2026.1.12(月)

料金 1,100円

※一人様1回限り

## 2月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:50			担当：宮嶋
2月1日	フリータイム	2月8日	ピラティス
2月15日	ピラティス	2月22日	フリータイム

毎週日曜日 12:05～12:55			担当：宮嶋
2月1日	ヨガ&ピラティス	2月8日	アシュタンガヨガ
2月15日	アシュタンガヨガ	2月22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**