

JOYFIT 24 新発田 スタジオスケジュール

3月

LINE公式アカウント



Instagram



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																						
9:30			9:15-9:45 LES MILLS DANCE 30																			
10:00	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 補見	10:00-10:50 ピラティス 村川	10:00-10:30 BODY COMBAT 30	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	9:15-9:45 BODY PUMP 30	9:00-9:50 RPM 50	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			
11:00	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 補見	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 補見	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 COMBAT 45	11:00-11:45 ご自由に ご利用ください	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		
12:00																						
12:30	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 LES MILLS DANCE 30	12:45-13:35 プリービクス ~呼吸体操エクササイズ~ 笠原(淳)	13:00-13:45 THE TRIP 45	12:00-12:50 RPM 50	12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:30-13:45 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	12:20-13:10 アシュタンガ ヨガ RYO	12:00-12:45 LES MILLS DANCE 45	12:00-12:45 LES MILLS DANCE 45	12:00-12:45 LES MILLS DANCE 45	12:00-12:50 女性ホルモンを 高めるヨガ 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 週替わり レッスン 宮崎	12:00-12:30 BODY PUMP 30		
13:00																						
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
21:30																						
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
- 健康づくり
- イベント
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- フリータイム
- ダンス
- 子ども教室
- 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。



3月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50		担当：宮嶋	
3月1日	フリータイム	3月8日	ピラティス
3月15日	ピラティス	3月22日	フリータイム
3月29日	ピラティス		

毎週日曜日 12:05~12:55		担当：宮嶋	
3月1日	ヨガ&ピラティス	3月8日	アシュタンガヨガ
3月15日	アシュタンガヨガ	3月22日	ヨガ&ピラティス
3月29日	アシュタンガヨガ		

- ◆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