

# JOYFIT 24 新発田 スタジオスケジュール

## 4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			9:15-9:45 LES MILLS DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 LES MILLS CORE 30			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	10:00-10:45 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 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	10:30-11:15 BODY JAM 45 仁木	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 宮嶋	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:35-12:20 BODY COMBAT 45 仁木	11:00-11:50 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 宮嶋	11:00-11:45 LES MILLS CORE 45		
12:00	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	13:00-13:45 LES MILLS CORE 45	12:20-13:10 ボールDE 美トレ kie 定員 20名	12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	13:00-13:30 BODY BALANCE Kohei	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	12:00-12:45 LES MILLS DANCE 45	12:40-13:10 LES MILLS CORE30 Koto 定員 20名	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 宮嶋	12:45-13:15 BODY BALANCE 30		
13:00		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	14:00-14:30 RPM 30	13:35-14:25 ボールDEリセット &ピラティス 宮嶋 定員 20名	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	13:50-14:20 ユニバーサル ヨガ・マース 水野	13:00-13:30 BODY BALANCE Kohei	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	13:45-14:15 BODY PUMP 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	13:30-14:00 BODY ATTACK 30			
14:00		14:30-15:00 BODY COMBAT 30	14:30-15:00 BODY COMBAT 30	14:00-14:45 ダンス フィットネス Yoshi	14:45-15:15 SPRINT 30	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮嶋	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:45-15:15 BODY PUMP 45	14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:30-15:00 LES MILLS CORE 30	14:45-15:15 BODY COMBAT 30	14:20-15:10 ZUMBA 杉山	14:30-15:00 BODY PUMP 30	14:30-15:00 LES MILLS CORE 30	14:20-15:10 ZUMBA 杉山	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	14:40-15:10 LES MILLS PILATES Kohei	14:15-15:00 LES MILLS CORE 45		
15:00	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	15:15-15:45 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 PUMP 45	15:30-16:15 BODY BALANCE 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)	16:00-16:30 LES MILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズバレエ スクール 幼児~	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)	16:30-17:15 LES MILLS DANCE 45	16:00-16:30 BODY COMBAT 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)	16:45-17:15 BODY PUMP 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	16:15-20:00 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)	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	15:15-16:00 BODY COMBAT 45	
16:00	16:15~18:15 カワイ 子ども体育教室	16:00-16:45 LES MILLS DANCE 45	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	16:00-16:30 LES MILLS DANCE 30	16:30-17:30 キッズバレエ スクール 幼児~	16:00-16:30 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)	16:30-17:15 LES MILLS DANCE 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)	16:30-17:15 LES MILLS DANCE 45	16:00-16:30 BODY COMBAT 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)	16:45-17:15 BODY PUMP 30	16:30-17:00 BODY PUMP 30	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	16:15-20:00 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)	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	16:15-16:45 GRIT CARDIO 30	
17:00	幼児クラス 児童クラス 新潟事務局 0120-419-166	17:00-17:45 BODY ATTACK 45	17:00-17:45 BODY ATTACK 45	17:15-17:45 SPRINT 30	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	17:30-18:20 ジュニアバレエ スクール 小3~	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	17:15-18:15 キッズスクール ダンス 幼児~小6 ※新入生募集中 スタジオRoots	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	17:15-17:45 LES MILLS CORE 30	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	17:45-18:30 BODY ATTACK 45	
18:00		18:00-18:45 BODY PUMP 45	18:00-18:45 BODY PUMP 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	18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	18:35-19:15 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	18:15-18:45 LES MILLS DANCE 30	18:30-19:00 LES MILLS CORE 30	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	18:45-19:30 LES MILLS DANCE 45	18:45-19:30 LES MILLS DANCE 45		
19:00	19:15-19:45 LES MILLS CORE Koto 定員 20名	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:15-19:45 ベーシック ヨガ moco	19:00-19:30 RPM 30	19:15-20:00 BODY JAM 45 仁木	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 Kohei	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:00-19:30 BODY COMBAT 30	19:15-20:00 LES MILLS DANCE 45	19:35-20:25 ピラティス 古川	19:45-20:30 BODY PUMP 45 古城	19:45-20:30 BODY BALANCE 45 UNO	19:00-19:45 LES MILLS PILATES UNO	19:00-19:45 LES MILLS CORE 45	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:15 BODY PUMP 30	19:00-19:30 BODY ATTACK 30	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45		
20:00	20:30-21:15 Balletone ソールシンセシス AKI	20:20-21:10 ハタヨガ RYO	20:00-20:30 LES MILLS DANCE 30	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 仁木	20:00-20:30 THE TRIP 45	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 定員 28名	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本 定員 28名	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:00-20:30 BODY PUMP 30	20:15-20:45 BODY PUMP 30	20:00-20:30 BODY ATTACK 30	20:00-20:30 BODY ATTACK 30	20:45-21:15 BODY COMBAT 30	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	20:30-21:15 BODY COMBAT 45		
21:00																						
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。



## 4月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50		担当：宮嶋	
4月5日	フリータイム	4月12日	ピラティス
4月19日	フリータイム	4月26日	ピラティス

毎週日曜日 12:05~12:55		担当：宮嶋	
4月5日	ヨガ&ピラティス	4月12日	アシュタンガヨガ
4月19日	ヨガ&ピラティス	4月26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**