

# JOYFIT 24 新発田 スタジオスケジュール

## GW

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！

4/30(木)			5/1(金)			5/2(土)			5/3(日)			5/4(月)			5/5(火)			5/6(水)																									
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																							
臨時休館日																					9:00-9:30																						
																					9:30-10:00																						
																					10:00-10:30																						
																					10:30-11:00																						
																					11:00-11:30																						
																					11:30-12:00																						
																					12:00-12:30																						
																					12:30-13:00																						
																					13:00-13:30																						
																					13:30-14:00																						
																					14:00-14:30																						
																					14:30-15:00																						
																					15:00-15:30																						
																					15:30-16:00																						
																					16:00-16:30																						
																					16:30-17:00																						
																					17:00-17:30																						
																					17:30-18:00																						
																					18:00-18:30																						
																					18:30-19:00																						
																					19:00-19:30																						
																					19:30-20:00																						
20:00-20:30																																											
20:30-21:00																																											
21:00-21:30																																											
21:30-22:00																																											

【VRスタジオについて】24時間利用可能。タイムスケジュールはホームページまたは館内掲示をご確認ください。

**注意事項**

- ※ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
- ※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。
- ※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
- こども教室
- 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。

**ご家族様限定 同伴体験利用 無料**

スタジオプログラムに一部対象外のレッスンがございます。

# JOYFIT 24 LITE 新発田 スタジオスケジュール

## 5-6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																				
:30																				
10:00																				
:30																				
11:00																				
:30																				
12:00																				
:30																				
13:00																				
:30																				
14:00																				
:30																				
15:00																				
:30																				
16:00																				
:30																				
17:00																				
:30																				
18:00																				
:30																				
19:00																				
:30																				
20:00																				
:30																				
21:00																				
:30																				
22:00																				

**【VRスタジオについて】24H利用可能。タイムスケジュールはホームページまたは館内掲示をご確認ください。**

**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
- こども教室
- 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。



月	火	水	木	金	土	日
0:00-0:30 LESMILLS DANCE	0:00-0:45 THE TRIP	0:00-0:30 BODY COMBAT	0:00-0:30 BODY BALANCE	0:00-0:30 BODY PUMP	0:00-0:45 THE TRIP	0:00-0:30 BODY ATTACK
0:45-1:15 BODY PUMP	1:00-1:50 RPM	0:45-1:15 LESMILLS DANCE	0:45-1:15 BODY ATTACK	0:45-1:15 LESMILLS CORE	1:00-1:50 RPM	0:45-1:15 BODY BALANCE
1:30-2:00 LESMILLS CORE	2:00-2:30 SPRINT	1:30-2:00 BODY PUMP	1:30-2:00 LESMILLS DANCE	1:30-2:00 BODY COMBAT	2:00-2:30 SPRINT	1:30-2:00 LESMILLS CORE
2:15-2:45 BODY COMBAT	2:45-3:15 RPM	2:15-2:45 LESMILLS CORE	2:15-2:45 BODY PUMP	2:15-2:45 BODY BALANCE	2:45-3:15 RPM	2:15-2:45 LESMILLS DANCE
3:00-3:30 BODY BALANCE	3:30-4:00 SPRINT	3:00-3:30 BODY COMBAT	3:00-3:30 LESMILLS CORE	3:00-3:30 LESMILLS DANCE	3:30-4:00 SPRINT	3:00-3:30 BODY PUMP
3:45-4:15 LESMILLS DANCE	4:15-5:05 RPM	3:45-4:15 BODY ATTACK	3:45-4:15 BODY COMBAT	3:45-4:15 BODY COMBAT	4:15-5:05 RPM	3:45-4:15 BODY COMBAT
4:30-5:00 BODY PUMP	5:15-5:45 SPRINT	4:30-5:00 LESMILLS DANCE	4:30-5:00 BODY BALANCE	4:30-5:00 BODY PUMP	5:15-5:45 SPRINT	4:30-5:00 LESMILLS CORE
5:15-5:45 LESMILLS CORE	6:00-6:45 THE TRIP	5:15-5:45 BODY PUMP	5:15-5:45 LESMILLS DANCE	5:15-5:45 BODY ATTACK	6:00-6:45 THE TRIP	5:15-6:00 LESMILLS DANCE
6:00-6:30 BODY COMBAT	6:45-7:15 BODY BALANCE	6:00-6:30 LESMILLS CORE	6:00-6:30 BODY COMBAT	6:00-6:30 BODY BALANCE	6:45-7:15 LESMILLS DANCE	6:15-7:00 BODY BALANCE
7:00-7:30 BODY BALANCE	7:30-8:00 BODY ATTACK	7:00-7:50 RPM	6:45-7:30 BODY PUMP	7:30-8:00 GRIT CARDIO	7:00-7:50 RPM	7:15-8:00 BODY PUMP
8:00-8:30 BODY COMBAT	8:15-9:00 THE TRIP	8:00-8:45 THE TRIP	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 LESMILLS CORE	8:00-8:45 THE TRIP	8:15-8:45 GRIT STRENGTH
9:15-9:45 LESMILLS DANCE	9:15-10:00 RPM	9:15-9:45 LESMILLS CORE	9:15-10:00 BODY BALANCE	9:15-9:45 BODY PUMP	9:00-9:50 RPM	9:00-9:45 BODY COMBAT
10:00-10:30 BODY PUMP	10:15-10:45 SPRINT	10:00-10:30 BODY COMBAT	10:15-11:00 BODY PUMP	10:00-10:45 BODY BALANCE	10:00-10:45 THE TRIP	10:00-10:45 LESMILLS DANCE
10:45-11:15 LESMILLS CORE	11:00-11:45 THE TRIP	10:45-11:15 LESMILLS DANCE	11:15-11:45 BODY ATTACK	11:00-11:45 BODY COMBAT	11:00-11:45 RPM	11:00-11:45 LESMILLS CORE
11:30-12:00 BODY COMBAT	12:00-12:50 RPM	11:30-12:00 BODY BALANCE	12:00-12:45 BODY COMBAT	12:00-12:45 LESMILLS DANCE	12:00-12:45 THE TRIP	12:00-12:30 BODY PUMP
12:15-12:45 LESMILLS DANCE	13:00-13:45 THE TRIP	12:15-12:45 BODY PUMP	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:00-13:30 BODY ATTACK	13:00-13:30 SPRINT	12:45-13:15 BODY BALANCE
13:00-13:30 LESMILLS CORE	13:45-14:15 BODY PUMP	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:45-14:15 BODY PUMP	14:00-14:30 RPM	13:30-14:00 BODY ATTACK
14:00-14:30 BODY COMBAT	14:45-15:15 SPRINT	14:00-14:45 BODY COMBAT	14:00-14:30 BODY PUMP	14:30-15:00 LESMILLS CORE	14:30-15:15 BODY COMBAT	14:15-15:00 LESMILLS CORE
15:00-15:30 BODY COMBAT	15:30-16:15 THE TRIP	15:00-15:45 BODY PUMP	14:45-15:15 BODY COMBAT	15:15-15:45 LESMILLS DANCE	15:30-16:15 BODY BALANCE	15:15-16:00 BODY COMBAT
15:15-15:45 BODY BALANCE	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	15:30-16:15 BODY BALANCE	15:30-16:15 BODY BALANCE	16:00-16:30 BODY COMBAT	16:30-17:00 RPM	16:15-16:45 GRIT CARDIO
16:00-16:45 LESMILLS DANCE	16:30-17:00 RPM	16:45-17:15 LESMILLS CORE	16:30-17:15 LESMILLS DANCE	16:45-17:15 BODY PUMP	16:30-17:00 BODY PUMP	17:00-17:30 GRIT STRENGTH
17:00-17:45 BODY ATTACK	17:15-17:45 SPRINT	17:30-18:00 BODY BALANCE	17:30-18:15 BODY COMBAT	17:30-18:00 LESMILLS CORE	17:15-17:45 LESMILLS CORE	17:45-18:30 BODY ATTACK
18:00-18:30 BODY COMBAT	18:15-18:45 LESMILLS CORE	18:00-18:45 THE TRIP	18:30-19:00 LESMILLS CORE	18:15-18:45 LESMILLS DANCE	18:00-18:45 LESMILLS DANCE	18:45-19:30 LESMILLS DANCE
18:15-18:45 LESMILLS CORE	19:00-19:30 BODY COMBAT	18:15-18:45 BODY ATTACK	19:15-20:00 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 LESMILLS CORE	19:00-19:45 BODY PUMP	19:45-20:30 BODY COMBAT
19:00-19:30 BODY COMBAT	19:45-20:15 LESMILLS DANCE	19:45-19:15 LESMILLS CORE	20:15-20:45 GRIT CARDIO	20:00-20:30 BODY ATTACK	20:00-20:45 BODY COMBAT	20:45-21:15 BODY PUMP
19:45-20:15 LESMILLS DANCE	20:45-21:15 LESMILLS DANCE	20:30-21:00 BODY PUMP	21:00-21:45 BODY ATTACK	20:45-21:15 BODY COMBAT	21:00-21:30 BODY BALANCE	21:30-22:15 BODY ATTACK
20:00-20:30 BODY COMBAT	21:30-22:00 GRIT STRENGTH	21:15-22:00 BODY BALANCE	22:00-22:45 LESMILLS CORE	21:45-22:15 LESMILLS CORE	21:45-22:15 LESMILLS CORE	22:30-23:00 BODY BALANCE
20:45-21:15 BODY PUMP	22:15-23:00 BODY BALANCE	22:15-22:45 GRIT CARDIO	22:30-23:00 SPRINT	22:30-23:00 SPRINT	22:30-23:00 GRIT CARDIO	23:00-23:45 BODY COMBAT
21:00-21:30 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
21:15-22:00 BODY BALANCE	23:15-23:45 BODY PUMP	23:15-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
21:45-22:15 RPM	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
22:00-22:30 BODY COMBAT	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
22:30-23:00 SPRINT	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
23:00-23:30 BODY COMBAT	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE

注意

※スタジオプログラムは、回線状況により中止もしくは変更する場合がございますのでご了承ください。  
 ※プログラム開始後の途中退場は、スタジオ内で運動中のお客様の安全のためお断りいたします。  
 ※遊具を使用するクラスは定員を設けております。  
 ※VRスタジオをご利用の際は入り口に設置している【チェックシート】にご記入の上、会員証タッチまたはQRコードでの入場を読み込んでいただきますようお願いいたします。

## 5月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50		担当：宮嶋	
5月3日	ピラティス	5月10日	フリータイム
5月17日	ピラティス	5月24日	フリータイム
5月31日	ピラティス		

毎週日曜日 12:05~12:55		担当：宮嶋	
5月3日	アシュタンガヨガ	5月10日	ヨガ&ピラティス
5月17日	アシュタンガヨガ	5月24日	ヨガ&ピラティス
5月31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**