

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
		9:15-9:45 LES Mills DANCE 30			9:15-10:05 RPM 50			9:15-9:45 LES Mills CORE 30	10:00-10:30 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			9:00-9:50 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	10:15-10:45 SPRINT 30	10:00-10:30 らくらくエアロ 梶見	10:00-10:50 ピラティス 村川	10:00-10:30 BODY COMBAT 30	10:00-10:30 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		
11:15-12:05 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 梶見	11:10-12:00 フロアミュージック 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 梶見	11:10-12:00 やさしいヴィンヤサヨガ 宮崎	11:00-11:45 BODY COMBAT 45	11:35-12:20 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 宮崎	11:00-11:45 LES Mills CORE 45	
12:00					12:00-12:50 RPM 50	12:30-13:20 リフレッシュ ヨガ 木村	12:00-12:45 BODY COMBAT 45	12:15-12:45 BODY PUMP 30	12:20-13:10 ボールDE 美トレ kie		12:30-13:20 ZUMBA 柏崎		12:00-12:45 LES Mills DANCE 45	12:40-13:10 LES Mills CORE 45 Koto	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	12:30-13:15 らくらくエアロ 山崎	12:30-13:20 リラククス ヨガ yuri	13:00-13:30 LES Mills CORE 30	13:00-13:45 THE TRIP 45	12:45-13:35 フリーピクス 笠原(淳)	13:35-14:25 ボールDEリセット &ピラティス 宮崎	13:00-13:45 LES Mills CORE 45	13:00-13:45 LES Mills CORE 45		13:00-13:45 LES Mills CORE 45			13:00-13:30 BODY BALANCE 水野	13:00-13:30 BODY ATTACK 30	13:15-14:05 ピューティー ヨガ yuri	13:00-13:30 SPRINT 30	13:10-14:00 身体リセット ヨガ 宮崎	13:10-14:00 BODY ATTACK 30	12:45-13:15 BODY BALANCE 30	
	13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri	13:45-14:15 BODY PUMP 30	14:00-14:45 ダンスフィットネス Yoshi	14:00-14:30 RPM 30	14:00-14:40 骨盤ヨガ mika	14:40-15:30 コアトレヨガ &ストレッチ 宮崎	14:00-14:45 BODY COMBAT 45	14:00-14:30 BODY PUMP 30	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	13:45-14:15 BODY PUMP 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 大塚	14:15-15:00 LES Mills CORE 45	
		15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	15:00-15:50 ムーンヨガ mika	14:45-15:15 SPRINT 30	15:00-15:50 ムーンヨガ mika	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45			14:45-15:15 BODY COMBAT 30			15:15-15:45 LES Mills DANCE 30	15:15-15:45 LES Mills CORE 30	15:30-16:00 BODY BALANCE 45	14:55-15:25 LES Mills DANCE 大塚	14:40-15:10 LES Mills PILATES 水野	15:30-16:00 ユニバーサル ヨガ・マース 水野	15:15-16:00 BODY COMBAT 45	
16:00	16:15~18:15 カワイ 子ども体育教室 幼児クラス 児童クラス 新潟事務局 0120-419-166	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)	16:30-18:00 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	16:00-16:30 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)	16:30~17:30 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)	16:00-18:00 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	16:45-17:15 BODY PUMP 30	15:45-16:35 美ボディコアエクササイズ 木村	16:30-17:00 BODY PUMP 30	16:15-19:00 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	
		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	17:30~18:20 ジュニアバレエスクール 小3~	17:00-18:00 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)	17:30~18:20 ジュニアバレエスクール 小3~	17:00-18:00 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)	17:00-18:00 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)	17:30-18:00 LES Mills CORE 30	17:30-18:00 LES Mills CORE 30	17:00-17:50 ヨガ &ピラティス Satomi	17:15-17:45 LES Mills CORE 30	17:00-17:30 ご自由にご利用ください	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	
		18:15-18:45 LES Mills CORE 30	18:15-18:45 LES Mills CORE 30	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	18:45-19:30 らくらくエアロ 梶見	18:35-19:15 ストレッチ 古川	18:30-19:00 LES Mills CORE 30	18:30-19:00 LES Mills CORE 30	18:30-19:00 LES Mills CORE 30	18:15-18:45 LES Mills DANCE 30	18:15-18:45 LES Mills DANCE 30	17:15~18:15 キッズスクール 幼児~小6 ※新入生募集中 スタジオRoots	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	
		19:15-19:45 BODY PUMP 古城	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:15-19:45 LES Mills CORE 30	19:15-19:45 LES Mills CORE 30	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	19:15-20:00 BODY BALANCE 45	20:00-20:50 コンピネーション ステップ 梶本	19:35-20:25 ピラティス 古川	19:15-20:00 LES Mills DANCE 45	19:15-20:00 LES Mills DANCE 45	19:45-20:30 BODY PUMP 45 古城	19:00-19:30 LES Mills PILATES UNO	19:00-19:45 LES Mills CORE 45	19:00-19:45 BODY PUMP 45	19:00-19:45 BODY PUMP 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45	19:45-20:30 BODY COMBAT 45		
		20:15-21:00 BODY COMBAT 45 古城	20:20-21:10 ハタヨガ RYO	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 仁木	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 仁木	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO			20:15-20:45 GRIT CARDIO 30	20:15-20:45 GRIT CARDIO 30	20:00-20:30 BODY ATTACK 30	20:00-20:30 BODY ATTACK 30	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:45-21:15 BODY COMBAT 30	20:45-21:15 BODY COMBAT 30		

【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	5:15-5:45 SPRINT	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	6:00-6:45 THE TRIP	6:15-7:00 BODY BALANCE
7:00-7:30 BODY BALANCE	7:30-8:00 BODY ATTACK	6:45-7:15 BODY COMBAT	6:45-7:30 BODY PUMP	6:45-7:15 LESMILLS DANCE	7:00-7:50 RPM	7:15-8:00 BODY PUMP
8:00-8:30 BODY COMBAT	8:15-9:00 THE TRIP	7:30-8:00 BODY BALANCE	7:45-8:15 LESMILLS DANCE	7:30-8:00 GRIT CARDIO	8:00-8:45 THE TRIP	8:15-8:45 GRIT STRENGTH
9:00-9:30 LESMILLS DANCE	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 BODY PUMP	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 LESMILLS CORE	9:00-9:50 RPM	9:00-9:45 BODY COMBAT
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	10:00-10:45 THE TRIP	10:00-10:45 LESMILLS DANCE
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	11:00-11:45 RPM	11:00-11:45 LESMILLS CORE
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	12:00-12:45 THE TRIP	12:00-12:30 BODY PUMP
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	13:00-13:30 SPRINT	12:45-13:15 BODY BALANCE
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	13:45-14:15 BODY PUMP	13:30-14:00 BODY ATTACK
13:00-13:30 LESMILLS CORE	14:00-14:30 RPM	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:00-13:45 LESMILLS CORE	14:00-14:30 BODY PUMP	14:30-15:00 LESMILLS CORE	14:15-15:00 LESMILLS CORE
13:45-14:15 BODY PUMP	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	15:15-16:00 BODY COMBAT
14:30-15:00 BODY COMBAT	15:00-15:45 BODY PUMP	14:45-15:15 BODY COMBAT	15:30-16:15 BODY BALANCE	15:15-15:45 LESMILLS DANCE	15:30-16:15 BODY BALANCE	16:15-16:45 GRIT CARDIO
15:15-15:45 BODY BALANCE	16:00-16:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODY PUMP	16:00-16:30 LESMILLS DANCE	16:00-16:30 BODY COMBAT	16:30-17:00 BODY PUMP	17:00-17:30 GRIT STRENGTH
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	17:15-17:45 LESMILLS CORE	17:45-18:30 BODY ATTACK
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	18:00-18:45 LESMILLS DANCE	18:45-19:30 LESMILLS DANCE
18:00-18:45 LESMILLS CORE	18:00-18:45 THE TRIP	18:15-18:45 BODY ATTACK	18:30-19:00 LESMILLS CORE	18:15-18:45 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 BODY PUMP	19:45-20:30 BODY COMBAT
19:00-19:30 BODY COMBAT	20:00-20:45 RPM	19:00-19:30 BODY COMBAT	19:15-20:00 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 LESMILLS CORE	20:00-20:45 BODY COMBAT	20:45-21:15 BODY PUMP
19:45-20:15 LESMILLS DANCE	20:45-21:15 LESMILLS DANCE	19:45-19:15 LESMILLS CORE	20:15-20:45 GRIT CARDIO	20:00-20:30 BODY ATTACK	21:00-21:30 BODY BALANCE	21:30-22:15 BODY ATTACK
20:00-20:30 LESMILLS CORE	21:00-21:45 BODY ATTACK	20:30-21:00 BODY PUMP	21:00-21:45 BODY ATTACK	20:45-21:15 BODY COMBAT	21:45-22:15 LESMILLS CORE	22:30-23:00 BODY BALANCE
20:45-21:15 LESMILLS CORE	21:15-22:00 BODY BALANCE	21:15-22:00 BODY BALANCE	22:00-22:45 LESMILLS CORE	21:00-21:30 BODY BALANCE	22:30-23:00 GRIT CARDIO	23:15-23:45 RPM
21:00-21:30 LESMILLS CORE	21:30-22:00 GRIT STRENGTH	21:15-22:00 BODY BALANCE	22:15-22:45 GRIT CARDIO	22:00-22:45 LESMILLS CORE	23:00-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM
21:45-22:15 RPM	22:15-23:00 BODY BALANCE	22:15-22:45 GRIT CARDIO	23:00-23:45 BODY BALANCE	22:30-23:00 SPRINT	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 RPM
22:00-22:30 LESMILLS CORE	23:15-23:45 BODY PUMP	23:00-23:45 BODY COMBAT	23:15-23:45 BODY BALANCE	23:15-23:45 RPM	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
22:30-23:00 SPRINT						
23:00-23:30 LESMILLS CORE						
23:15-23:45 RPM						

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