

JOYFIT 24 LITE 新発田 スタジオスケジュール

7-8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																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
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																				

【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。



FREE【ホットスタジオレッスン体験】開催中!
7月限定!!「FREE」マークがついたレッスンはホット会員ではない方もご参加できます!

7/8・22日限定
20:15-20:30
リカバーストレッチ

お休み前にカラダをリセット!
担当は水野です!

7/24・30日限定
20:45-21:00
ひと休みのリセットタイム

JOYFIT 24 LITE 新発田 【7月~8月】VRスタジオスケジュール

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	9:15-10:00 BODY BALANCE	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	10:00-10:30 BODY COMBAT	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	12:45-13:15 BODY BALANCE	13:30-14:00 BODY ATTACK
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	14:15-15:00 LESMILLS CORE
13:00-13:30 LESMILLS CORE	14:00-14:30 RPM	NEW 13:00-13:45 BODY COMBAT	14:00-14:45 LESMILLS CORE	13:45-14:15 BODY PUMP	14:30-15:00 BODY COMBAT	15:15-16:00 BODY COMBAT
13:45-14:15 BODY PUMP	14:45-15:15 SPRINT	NEW 14:00-14:45 LESMILLS CORE	14:00-14:30 BODY PUMP	14:30-15:00 LESMILLS CORE	15:30-16:15 BODY BALANCE	16:15-16:45 GRIT CARDIO
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	16:00-16:30 BODY COMBAT	17:00-17:30 GRIT STRENGTH
15:15-15:45 BODY BALANCE	16:30-17:00 RPM	16:00-16:30 LESMILLS DANCE	16:30-17:15 LESMILLS DANCE	16:00-16:30 BODY COMBAT	16:30-17:00 BODY PUMP	17:45-18:15 BODY ATTACK
16:00-16:45 LESMILLS DANCE	17:15-17:45 SPRINT	16:45-17:15 LESMILLS CORE	17:30-18:00 BODY BALANCE	16:45-17:15 BODY PUMP	17:15-17:45 LESMILLS CORE	18:30-19:15 LESMILLS DANCE
17:00-17:45 BODY ATTACK	18:00-18:30 RPM	17:30-18:00 BODY BALANCE	18:30-19:00 BODY PUMP	17:30-18:00 LESMILLS CORE	18:00-18:45 LESMILLS DANCE	19:30-20:15 BODY COMBAT
18:15-18:45 LESMILLS CORE	19:30-20:15 LESMILLS DANCE	19:00-19:30 BODY COMBAT	19:15-20:00 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 LESMILLS CORE	19:00-19:45 BODY PUMP	20:30-21:15 BODY PUMP
19:00-19:45 BODY COMBAT	20:30-21:00 GRIT CARDIO	19:45-19:15 LESMILLS CORE	20:15-21:00 BODY ATTACK	20:00-20:30 BODY ATTACK	20:00-20:45 BODY COMBAT	21:00-21:30 BODY BALANCE
20:00-20:30 LESMILLS DANCE	21:15-21:45 GRIT STRENGTH	20:30-21:00 BODY PUMP	21:15-21:45 GRIT CARDIO	20:45-21:15 BODY COMBAT	21:45-22:15 LESMILLS CORE	22:30-23:00 BODY BALANCE
20:45-21:15 BODY BALANCE	22:15-23:00 BODY ATTACK	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
22:30-23:00 SPRINT	23:15-23:45 BODY PUMP	22:15-22:45 GRIT CARDIO	23:00-23:45 BODY BALANCE	22:30-23:00 SPRINT	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 LESMILLS CORE
23:15-23:45 RPM		23:00-23:45 BODY COMBAT		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。

7月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50 担当：宮嶋

7月5日	フリータイム	7月12日	ピラティス
7月19日	フリータイム	7月26日	ピラティス

毎週日曜日 12:05~12:55 担当：宮嶋

7月5日	ヨガ&ピラティス	7月12日	アシュタンガヨガ
7月19日	ヨガ&ピラティス	7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