

JOYFIT 24 LIFE 新発田 スタジオスケジュール

9月



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	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		9:00
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 橋見	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	10:00	
11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:10-12:00 ハタヨガ moco	10:45-11:15 LES Mills CORE 30	11:15-12:00 BODY BALANCE 45 UNO	11:00-11:45 THE TRIP 45	11:15-12:00 イージーDO ダンス 橋見	11:10-12:00 FLOW BEAT YOGA 村川	10:45-11:15 LES Mills DANCE 30	11:30-12:00 BODY BALANCE 30	11:10-12:00 陰陽ヨガ mika	11:15-11:45 BODY ATTACK 30	11:15-12:00 Fun エアロ 橋見	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 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	11:00	
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 フリーピクス ～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	12:15-12:45 BODY PUMP 30	13:00-13:45 BODY COMBAT 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	10月より 実施予定	12:00-12:45 LES Mills DANCE 45	12:00-12:45 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	12:00-12:30 BODY PUMP 30	12:00	
	13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri	13:00-13:30 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	14:00-14:45 ダンス フィットネス 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 LES Mills CORE 45	14:00-14:45 BODY PUMP 30	14:00-14:30 BODY COMBAT 30	14:05-14:55 代謝アップ ヨガ 木村	14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00-18:00 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)	14:00-18:50 アルビレックス チャリタース スクール	13:45-14:15 BODY PUMP 30	13:15-14:00 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	13:00	
	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	15:00-15:50 ムーンヨガ mika	14:45-15:15 SPRINT 30	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:30-16:15 BODY BALANCE 45	15:30-16:15 BODY BALANCE 45	15:00-15:45 BODY PUMP 45	15:30-16:15 BODY BALANCE 45	15:15-15:45 LES Mills DANCE 30	15:15-15:45 LES Mills DANCE 30	16:00-16:30 BODY COMBAT 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	14:40-15:10 水野	14:15-15:00 LES Mills CORE 45	14:00	
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	16:00-18:00 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)	16:30-17:00 RPM 30	16:00-16:30 LES Mills DANCE 30	16:00-16:30 LES Mills DANCE 30	16:00-16:30 LES Mills DANCE 30	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	16:00-18:50 アルビレックス チャリタース スクール	16:00-18:50 アルビレックス チャリタース スクール	16:00-16:30 BODY COMBAT 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	16:30-17:00 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	16:00	
	17:00-17:45 BODY ATTACK 45	17:15-17:45 SPRINT 30	17:15-17:45 SPRINT 30	18:00-18:30 RPM 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	17:30-18:00 BODY BALANCE 30	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	17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30	17:45-18:15 BODY ATTACK 30	17:00	
	18:15-18:45 LES Mills CORE 30	18:00-18:30 RPM 30	18:00-18:30 RPM 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:15-18:45 BODY ATTACK 30	18:35-19:15 ストレッチ 古川	18:30-19:00 BODY PUMP 30	18:30-19:00 BODY PUMP 30	18:30-19:00 BODY PUMP 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	18:30-19:15 LES Mills DANCE 45	18:30-19:15 LES Mills DANCE 45	18:00		
	19:15-19:45 BODY PUMP 古城 定員 28名	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:15-19:45 LES Mills CORE 島津 定員 20名	19:15-20:05 ベーシック ヨガ moco	19:30-20:15 LES Mills DANCE 45	19:15-20:00 BODY JAM 45 仁木	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 水野	19:15-20:00 BODY BALANCE 45 水野	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:45-20:15 LES Mills CORE 30	19:00-19:45 BODY PUMP 45	19:00-19:45 BODY PUMP 45	19:30-20:15 BODY COMBAT 45	19:30-20:15 BODY COMBAT 45	19:00	
	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	20:20-21:10 アロマヨガ moco	20:30-21:00 GRIT CARDIO 30	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	20:00-20:50 コンビネーション ステップ 橋本 定員 28名	20:15-21:00 BODY ATTACK 45	20:00-20:30 BODYATTACK 30	20:00-20:30 BODYATTACK 30	20:00-20:30 BODYATTACK 30	20:00-20:30 BODYATTACK 30	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00-20:45 BODY COMBAT 45	20:00		
21:00																				
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	ヨガ ピラティス	ダンス
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室
イベント	フリー タイム	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	0:00-0:30 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	0:00
:30								:30
1:00	0:45-1:15 BODY PUMP	1:00-1:50	0:45-1:15 LESMILLS DANCE	0:45-1:15 BODY ATTACK	0:45-1:15 LESMILLS CORE	1:00-1:50	0:45-1:15 BODY BALANCE	1:00
:30								:30
2:00	1:30-2:00 LESMILLS CORE	RPM	1:30-2:00 BODY PUMP	1:30-2:00 LESMILLS DANCE	1:30-2:00 BODY COMBAT	RPM	1:30-2:00 LESMILLS CORE	2:00
:30								:30
2:00	2:15-2:45 BODY COMBAT	2:00-2:30 SPRINT	2:15-2:45 LESMILLS CORE	2:15-2:45 BODY PUMP	2:15-2:45 BODY BALANCE	2:00-2:30 SPRINT	2:15-2:45 LESMILLS DANCE	2:00
:30								:30
3:00	3:00-3:30 BODY BALANCE	2:45-3:15 RPM	3:00-3:30 BODY COMBAT	3:00-3:30 LESMILLS CORE	3:00-3:30 LESMILLS DANCE	2:45-3:15 RPM	3:00-3:30 BODY PUMP	3:00
:30								:30
4:00	3:45-4:15 LESMILLS DANCE	3:30-4:00 SPRINT	3:45-4:15 BODY ATTACK	3:45-4:15 BODY COMBAT	3:45-4:15 BODY COMBAT	3:30-4:00 SPRINT	3:45-4:15 BODY COMBAT	4:00
:30								:30
5:00	4:30-5:00 BODY PUMP	4:15-5:05	4:30-5:00 LESMILLS DANCE	4:30-5:00 BODY BALANCE	4:30-5:00 BODY PUMP	4:15-5:05	4:30-5:00 LESMILLS CORE	5:00
:30								:30
6:00	5:15-5:45 LESMILLS CORE	5:15-5:45 SPRINT	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
:30								:30
6:00	6:00-6:30 BODY COMBAT	6:00-6:45 THE TRIP	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	6:00
:30								:30
7:00	6:45-7:15 BODY BALANCE	7:00-7:50	6:45-7:15 BODY COMBAT	6:45-7:30 BODY PUMP	6:45-7:15 LESMILLS DANCE	7:00-7:50	7:15-8:00 BODY PUMP	7:00
:30								:30
8:00	7:30-8:00 BODY ATTACK	RPM	7:30-8:00 BODY BALANCE	7:45-8:15 LESMILLS DANCE	7:30-8:00 GRIT CARDIO	RPM	8:00-8:45 GRIT STRENGTH	8:00
:30								:30
9:00	8:15-9:00 BODY COMBAT	8:00-8:45 THE TRIP	8:15-9:00 BODY PUMP	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 LESMILLS CORE	8:00-8:45 THE TRIP	9:00-9:45 BODY COMBAT	9:00
:30								:30
10:00	9:15-9:45 LESMILLS DANCE	9:15-10:05	9:15-9:45 LESMILLS CORE	9:15-10:00 BODY BALANCE	9:15-9:45 BODY PUMP	RPM	10:00-10:45 LESMILLS DANCE	10:00
:30								:30
10:00	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	11:00-11:45 LESMILLS CORE	10:00
:30								:30
11:00	10:45-11:15 LESMILLS CORE	11:00-11:45	10:45-11:15 LESMILLS DANCE	11:15-11:45 BODY ATTACK	11:00-11:45 BODY COMBAT	11:00-11:50	12:00-12:30 BODY PUMP	11:00
:30								:30
12:00	11:30-12:00 BODY COMBAT	12:00-12:50	11:30-12:00 BODY BALANCE	12:00-12:45 BODY COMBAT	12:00-12:45 LESMILLS DANCE	12:00-12:45 THE TRIP	12:45-13:15 BODY BALANCE	12:00
:30								:30
13:00	12:15-12:45 LESMILLS DANCE	RPM	12:15-12:45 BODY PUMP	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:00-13:30 BODY ATTACK	13:00-13:30 SPRINT	13:30-14:00 BODY ATTACK	13:00
:30								:30
14:00	13:00-13:30 LESMILLS CORE	13:00-13:45 THE TRIP	13:00-13:45 BODY COMBAT	14:00-14:30 BODY PUMP	13:45-14:15 BODY PUMP		14:15-15:00 LESMILLS CORE	14:00
:30								:30
15:00	13:45-14:15 BODY PUMP	14:00-14:30 RPM	14:00-14:45 LESMILLS CORE	14:45-15:15 BODY COMBAT	14:30-15:00 LESMILLS CORE	14:30-15:15 BODY COMBAT	15:15-16:00 BODY COMBAT	15:00
:30								:30
16:00	14:30-15:00 BODY COMBAT	14:45-15:15 SPRINT	15:00-15:45 BODY PUMP	15:30-16:15 BODY BALANCE	15:15-15:45 LESMILLS DANCE	15:30-16:15 BODY BALANCE	16:15-16:45 GRIT CARDIO	16:00
:30								:30
17:00	15:15-15:45 BODY BALANCE	15:30-16:15 THE TRIP	16:00-16:30 LESMILLS DANCE	16:30-17:15 LESMILLS DANCE	16:00-16:30 BODY COMBAT	16:30-17:00 BODY PUMP	17:00-17:30 GRIT STRENGTH	17:00
:30								:30
18:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	16:30-17:00 RPM	16:45-17:15 LESMILLS CORE	17:30-18:15 BODY COMBAT	16:45-17:15 BODY PUMP	17:15-17:45 LESMILLS CORE	17:45-18:15 BODY ATTACK	18:00
:30								:30
19:00	17:00-17:45 BODY ATTACK	17:15-17:45 SPRINT	17:30-18:00 BODY BALANCE	18:30-19:00 BODY PUMP	17:30-18:00 LESMILLS CORE	18:00-18:45 LESMILLS DANCE	18:30-19:15 LESMILLS DANCE	19:00
:30								:30
20:00	18:15-18:45 LESMILLS CORE	18:00-18:30 RPM	18:15-18:45 BODY ATTACK	19:00-19:45 BODY COMBAT	18:15-18:45 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 BODY PUMP	19:30-20:15 BODY COMBAT	20:00
:30								:30
21:00	19:00-19:45 BODY COMBAT	19:30-20:15 LESMILLS DANCE	19:00-19:30 BODY COMBAT	19:15-20:00 LESMILLS DANCE	19:00-19:45 BODY PUMP	19:00-19:45 BODY PUMP	20:30-21:15 BODY PUMP	21:00
:30								:30
22:00	20:00-20:30 LESMILLS DANCE	20:30-21:00 GRIT CARDIO	20:30-21:00 BODY PUMP	20:15-21:00 BODY ATTACK	20:00-20:30 BODY ATTACK	20:00-20:45 BODY COMBAT	21:30-22:15 BODY ATTACK	22:00
:30								:30
23:00	20:45-21:15 BODY BALANCE	21:15-21:45 GRIT STRENGTH	21:15-22:00 BODY BALANCE	21:15-21:45 GRIT CARDIO	20:45-21:15 BODY COMBAT	21:00-21:30 BODY BALANCE	22:30-23:00 BODY BALANCE	23:00
:30								:30
24:00	22:30-23:00 SPRIT	22:15-23:00 BODY ATTACK	22:15-22:45 GRIT CARDIO	22:00-22:45 LESMILLS CORE	22:30-23:00 SPRIT	22:30-23:00 GRIT CARDIO	23:15-23:45 LESMILLS CORE	24:00
:30								:30
25:00	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		25:00
:30								:30
26:00								26:00

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。

9月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00～11:50		担当：宮嶋	
9月6日	フリータイム	9月13日	ピラティス
9月20日	フリータイム	9月27日	ピラティス

毎週日曜日 12:05～12:55		担当：宮嶋	
9月6日	ヨガ&ピラティス	9月13日	アシュタンガヨガ
9月20日	休講	9月27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