JOY FIT 24 LITE 新発田 スタジオスケジュール 11-12月

LINE公式アカウント 最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

Instagram 最新情報はInstagramで！

MON

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 J-POPダンス 杉山	10:00-10:50 モーニングヨガ moco	9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30
11:15-12:05 ZUMBA 美来	11:10-12:00 ハタヨガ moco	10:00-10:30 BODY PUMP 30
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	10:45-11:15 LESMILLS CORE 30
	13:45-14:35 ベーシックヨガ yuri	11:30-12:00 BODY COMBAT 30
	15:00-15:30 インナーマッスルトレーニング Keiko	12:15-12:45 LESMILLS DANCE 30
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） ご自由にご利用ください	13:00-13:30 LESMILLS CORE 30
		13:45-14:15 BODY PUMP 30
		14:30-15:00 BODY COMBAT 30
		15:15-15:45 BODY BALANCE 30
		16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45
		17:00-17:45 BODY ATTACK 45
		18:15-18:45 LESMILS CORE 30
19:15-19:45 BODY PUMP 古城 定員 28名	19:15-20:05 Night ストレッチ AKI	19:00-19:45 BODY COMBAT 45
20:15-21:00 BODY COMBAT 45 古城	20:20-21:10 ハタヨガ RYO	20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30

TUE

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
	10:00-10:50 美ストレッチ kie	9:15-10:05 RPM 50
	11:15-12:00 BODY BALANCE 45 UNO	10:15-10:45 SPRINT 30
	12:45-13:35 ブリーピクス ～呼吸体幹エクササイズ～ 笠原(淳)	11:00-11:45 THE TRIP 45
13:00-13:45 J-POPダンスエクササイズ Yoshi		12:00-12:50 RPM 50
14:00-14:45 ダンスフィットネス Yoshi	14:00－14:40 骨盤ヨガ mika	13:00-13:45 THE TRIP 45
	15:00－15:50 ムーンヨガ mika	14:00-14:30 RPM 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） ご自由にご利用ください	14:45-15:15 SPRINT 30
		15:30-16:15 THE TRIP 45
		16:30-17:00 RPM 30
		17:15-17:45 SPRINT 30
		18:00-18:30 RPM 30
19:15-19:45 LESMILLS CORE 30 島津 定員 20名	19:15-20:05 ベーシックヨガ moco	19:30-20:00 LESMILLS DANCE 30
20:15-21:00 BODY COMBAT 45 仁木	20:20-21:10 アロマヨガ moco	20:15-20:45 GRIT CARDIO 30

WED

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 らくらくエアロ 楠見	10:00-10:50 ピラティス 村川	9:15-9:45 LESMILLS CORE 30
11:15-12:00 イージーDOダンス 楠見	11:10-12:00 FLOW BEAT YOGA 村川	10:00-10:30 BODY COMBAT 30
	12:30-13:20 リフレッシュヨガ 木村	10:45-11:15 LESMILLS DANCE 30
	13:35-14:25 ボールDEリセット＆ピラティス 宮嶋 定員 20名	11:30-12:00 BODY BALANCE 30
	14:40-15:30 コアトレヨガ＆ストレッチ 宮嶋	12:15-12:45 BODY PUMP 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） ご自由にご利用ください	13:00-13:45 BODY COMBAT 45
		14:00-14:45 LESMILLS CORE 45
		15:00-15:45 BODY PUMP 45
		16:00-16:30 LESMILLS DANCE 30
		16:45-17:15 LESMILLS CORE 30
		17:30-18:00 BODY BALANCE 30
		18:15-18:45 BODY ATTACK 30
19:15-20:00 BODY JAM 45 仁木	19:10-20:00 NEW 姿勢改善ヨガ misao	19:00-19:30 BODY COMBAT 30
	20:15-21:05 夜ヨガ RYO	19:45-20:15 LESMILLS CORE 30
		20:30-21:00 BODY PUMP 30

THU

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
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	9:15-10:00 BODY BALANCE 45
11:15-12:00 らくらくエアロ 山崎	11:10-12:00 陰陽ヨガ mika	10:15-11:00 BODY PUMP 45
	12:20-13:10 ボールDE美トレ kie 定員 20名	11:15-11:45 BODY ATTACK 30
	14:05-14:55 代謝アップヨガ 木村	12:00-12:45 BODY COMBAT 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） ご自由にご利用ください	13:00-13:45 LESMILLS CORE 45
		14:00-14:30 BODY PUMP 30
		14:45-15:15 BODY COMBAT 30
		15:30-16:15 BODY BLANCE 45
16:30～17:30 キッズバレエスクール 幼児～ 17:30～18:20 ジュニアバレエスクール 小3～ 笠原		16:30-17:15 LESMILLS DANCE 45
		17:30-18:15 BODY COMBAT 45
18:45-19:30 らくらくエアロ 橋本		18:30-19:00 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	19:15-19:45 BODY BALANCE 水野	19:15-20:00 LESMILLS DANCE 45
	20:05-20:35 ストレッチポール 水野 定員 20名	20:15-21:00 BODY ATTACK 45

FRI

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
10:00-10:45 ラテンジャズ Misa	10:15-10:45 美トレ kie	9:15-9:45 BODY PUMP 30
11:15-12:00 Fun エアロ 楠見	11:10-12:00 やさしいヴィンヤサヨガ 宮嶋	10:00-10:45 BODY BALANCE 45
12:30-13:20 ZUMBA 柏崎	12:20-13:10 アロマリフレッシュヨガ satomi	11:00-11:45 BODY COMBAT 45
	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） ご自由にご利用ください	12:00-12:45 LESMILLS DANCE 45
		13:00-13:30 BODY ATTACK 30
		13:45-14:15 BODY PUMP 30
		14:30-15:00 LESMILLS CORE 30
		15:15-15:45 LESMILLS DANCE 30
16:00～18:50 アルピレックスチアリーダーズスクール SCHOOL		16:00-16:30 BODY COMBAT 30
		16:45-17:15 BODY PUMP 30
		17:30-18:00 LESMILLS CORE 30
		18:15-18:45 LESMILLS DANCE 30
19:45-20:15 BODY PUMP 島津 定員 28名	19:00-19:30 LESMILLS PILATES UNO	19:00-19:45 BODY PUMP 45
	19:45-20:30 BODY BALANCE 45 UNO	20:00-20:30 BODYATTACK 30
		20:45-21:15 BODY COMBAT 30

SAT

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
	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） ご自由にご利用ください	9:00-9:50 RPM 50
10:30-11:15 BODY JAM 45 仁木		10:00-10:45 THE TRIP 45
11:35-12:20 BODY COMBAT 45 仁木		11:00-11:50 RPM 50
	12:00-12:50 女性ホルモンを高めるヨガ yuri	12:00-12:45 THE TRIP 45
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
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
	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
	17:00-17:50 姿勢改善ヨガ misao	16:30-17:00 BODY PUMP 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	18:00-18:50 温活ヨガ misao	17:15-17:45 NEW LESMILLS CORE 30
		18:00-18:45 LESMILLS DANCE 45
		19:00-19:45 BODY PUMP 45
		20:00-20:45 BODY COMBAT 45

SUN

メインスタジオ	ホットスタジオ	VRスタジオ
	9:50-10:40 朝ヨガ SACHIKA	9:00-9:45 BODY COMBAT 45
		10:00-10:45 LESMILLS DANCE 45
	11:00-11:50 ピラティス 隔週レッスン 宮嶋 定員 20名	11:00-11:45 LESMILLS CORE 45
	12:05-12:55 週替わりレッスン 宮嶋 ※詳細はHP・館内・LINEにてご確認下さい	12:00-12:30 BODY PUMP 30
	13:10-14:00 身体リセットヨガ 宮嶋	12:45-13:15 BODY BALANCE 30
	14:40-15:10 LESMILLS PILATES 水野	13:30-14:00 BODY ATTACK 30
	15:30-16:00 ユニバーサルヨガ・マーズ 水野	14:15-15:00 LESMILLS CORE 45
	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） ご自由にご利用ください	15:15-16:00 BODY COMBAT 45
		16:15-16:45 GRIT CARDIO 30
		17:00-17:30 GRIT STRENGTH 30
		17:45-18:15 BODY ATTACK 30
		18:30-19:15 LESMILLS DANCE 45
		19:30-20:15 BODY COMBAT 45

11月はご夫婦・お友達と一緒に1週間無料で体験できる！



【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

エアロビクス	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。

JOY FIT 24 LITE 新発田　【11～12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	6:00-6:45 THE TRIP	5:15-6:00 LESMILLS DANCE
6:00-6:30 BODY COMBAT	7:00-7:50 RPM	6:00-6:30 LESMILLS CORE	6:00-6:30 BODY COMBAT	6:00-6:30 BODY BALANCE	7:00-7:50 RPM	6:15-7:00 BODY BALANCE
6:45-7:15 BODY BALANCE	8:00-8:45 THE TRIP	6:45-7:15 BODY COMBAT	6:45-7:30 BODY PUMP	6:45-7:15 LESMILLS DANCE	8:00-8:45 THE TRIP	7:15-8:00 BODY PUMP
7:30-8:00 BODY ATTACK	9:15-10:05 RPM	7:30-8:00 BODY BALANCE	7:45-8:15 LESMILLS DANCE	7:30-8:00 GRIT CARDIO	9:00-9:50 RPM	8:15-8:45 GRIT STRENGTH
8:15-9:00 BODY COMBAT	10:15-10:45 SPRINT	8:15-9:00 BODY PUMP	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 LESMILLS CORE	10:00-10:45 THE TRIP	9:00-9:45 BODY COMBAT
9:15-9:45 LESMILLS DANCE	11:00-11:45 THE TRIP	9:15-9:45 LESMILLS CORE	9:15-10:00 BODY BALANCE	9:15-9:45 BODY PUMP	11:00-11:50 RPM	10:00-10:45 LESMILLS DANCE
10:00-10:30 BODY PUMP	12:00-12:50 RPM	10:00-10:30 BODY COMBAT	10:15-11:00 BODY PUMP	10:00-10:45 BODY BALANCE	12:00-12:45 THE TRIP	11:00-11:45 LESMILLS CORE
10:45-11:15 LESMILLS CORE	13:00-13:45 THE TRIP	10:45-11:15 LESMILLS DANCE	11:15-11:45 BODY ATTACK	11:00-11:45 BODY COMBAT	13:00-13:30 SPRINT	12:00-12:30 BODY PUMP
11:30-12:00 BODY COMBAT	14:00-14:30 RPM	11:30-12:00 BODY BALANCE	12:00-12:45 BODY COMBAT	12:00-12:45 LESMILLS DANCE	14:30-15:15 BODY COMBAT	12:45-13:15 BODY BALANCE
12:15-12:45 LESMILLS DANCE	14:45-15:15 SPRINT	12:15-12:45 BODY PUMP	13:00-13:45 LESMILLS CORE	13:00-13:30 BODY ATTACK	15:30-16:15 BODY BALANCE	13:30-14:00 BODY ATTACK
13:00-13:30 LESMILLS CORE	15:30-16:15 THE TRIP	13:00-13:45 BODY COMBAT	14:00-14:30 BODY PUMP	13:45-14:15 BODY PUMP	16:30-17:00 BODY PUMP	14:15-15:00 LESMILLS CORE
13:45-14:15 BODY PUMP	16:30-17:00 RPM	14:00-14:45 LESMILLS CORE	14:45-15:15 BODY COMBAT	14:30-15:00 LESMILLS CORE	17:15-17:45 LESMILLS CORE	15:15-16:00 BODY COMBAT
14:30－15:00 BODY COMBAT	17:15-17:45 SPRINT	15:00-15:45 BODY PUMP	15:30-16:15 BODY BALANCE	15:15-15:45 LESMILLS DANCE	18:00-18:45 LESMILLS DANCE	16:15-16:45 GRIT CARDIO
15:15-15:45 BODY BALANCE	18:00-18:30 RPM	16:00-16:30 LESMILLS DANCE	16:30-17:15 LESMILLS DANCE	16:00-16:30 BODY COMBAT	19:00-19:45 BODY PUMP	17:00-17:30 GRIT STRENGTH
16:00-16:45 LESMILLS DANCE	19:30-20:00 LESMILLS DANCE	16:45-17:15 LESMILLS CORE	17:30-18:15 BODY COMBAT	16:45-17:15 BODY PUMP	20:00-20:45 BODY COMBAT	17:45-18:15 BODY ATTACK
17:00-17:45 BODY ATTACK	20:15-20:45 GRIT CARDIO	17:30-18:00 BODY BALANCE	18:30-19:00 BODY PUMP	17:30-18:00 LESMILLS CORE	21:00-21:30 BODY BALANCE	18:30-19:15 LESMILLS DANCE
18:15-18:45 LESMILLS CORE	21:00-21:30 GRIT STRENGTH	18:15-18:45 BODY ATTACK	19:15-20:00 LESMILLS DANCE	18:15-18:45 LESMILLS DANCE	21:45-22:15 LESMILLS CORE	19:30-20:15 BODY COMBAT
19:00-19:45 BODY COMBAT	22:15-23:00 BODY ATTACK	19:00－19:30 BODY COMBAT	20:15-21:00 BODY ATTACK	19:00-19:45 BODY PUMP	22:30-23:00 GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODY PUMP
20:00-20:30 LESMILLS DANCE	23:15-23:45 BODY PUMP	19:45-20:15 LESMILLS CORE	21:15-21:45 GRIT CARDIO	20:00-20:30 BODY ATTACK	23:15-23:45 LESMILLS DANCE	21:30-22:15 BODY ATTACK
20:45-21:15 BODY BALANCE		20:30-21:00 BODY PUMP	22:00-22:45 LESMILLS CORE	20:45－21:15 BODY COMBAT		22:30-23:00 BODY BALANCE
22:30-23:00 SPRIT		21:15-22:00 BODY BALANCE	23:00-23:45 BODY BALANCE	22:30-23:00 SPRIT		23:15-23:45 LESMILLS CORE
23:15-23:45 RPM		22:15-22:45 GRIT CARDIO		23:15-23:45 RPM		
		23:00－23:45 BODY COMBAT				

ご注意

※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スタジオをご利用する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。

12月 週替りプログラム

毎週日曜日　11:00～11:50			担当：宮嶋
12月6日	ピラティス	12月13日	ピラティス
12月20日	フリータイム	12月27日	ピラティス

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

JOY FIT 24