●空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

館内・施設は6時~24時まで ご利用できます。

ジョイフィット 新潟東区役所 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 △スタジオ Rスタジオ △スタジオ Bassist **B**ASSA △スタジオ Ragist △スタジオ Bassa △スタジオ △スタジオ △スタジオ 9:00 9:00 レッスンの整列につきましては、前のクラスの入場が 終わりましたら並んで頂きますようお願いいたします。 9:15~ 9:45 モーニングストレッチ 30 30 9:30 ~ 10:15 9:30 ~ 10:15 武術太極拳(初級 ナチュラルフット 10:00 10:00 9:45 ~ 10:45 田辺 10:00 ~ 10:45 ポール コンディショニング 10:00~ 10:45 10:00 ~ 10:50 10:00 ~ 11:00 10:00 ~ 11:00 10:00 ~ 10:45 武術太極拳 新潟市からの 委託事業です】 10:00 ~ 11:00 らくらくエアロ イキイキステッフ ミドルシェイプエアロ 歩くシェイプ サルササイズ **Heart to Heart** 10:15~ 11:00 田辺 らくらくエアロ 30 30 村山(由) アップエアロ 添田 10:00 ~ 11:30 KEIKO ヨガレッチ 添田 朝のリフレッシュヨガ 内山 10:30 ~ 11:15 10:30 ~ 11:15 新潟市 小糸 らくらくエアロ 武術太極拳(中級) 11:00 幸齢ますます 11:00 VI WILL 11:00 ~ 11:30 カメカメエアロ 11:00 ~ 11:45 富樫 田辺 11:00~ 11:45 11:00~ 11:30 ウェーブストレッチ 元気教室 11:00 ~ 11:45 かんたんボクシング ____11:20~ 11:30 ズミルズプログラム テックク 骨盤ヨガ 11:15 ~ 12:00 はじめてダンス ストリートダンス 11:15~ 12:00 11:15 ~ 12:00 11:15 ~ 12:00 エアロ 30 30 松田 定員30名 ピラティス 11:30 ~ 12:15 ボディパンプ45 はじめてエアロ キレイになるヨガ W. T. EMK ダンススタジオ/Can 11:30 ~ 12:15 宮嶋 内山 11:45 ~ 12:30 11:45~ 12:30 ピラティス 12:00 12:00 やさしい コンビネーションエアロ 村山(由) Heart to Heart 渡辺 11:55 ~ 12:40 12:10 ~ 12:55 ヨガレッチ 小林 (真) 12:00 ~ 12:45 ボディパンプ 小林(直) ボールピラティス 定員55名 はじめてサルサ 12:15~ 13:00 30 30 ジャズビップホップ EMK ルーシーダットン 12:30~ 13:00 のびのびエアロ ビューティーヨガ Ava 定員27名 12:30 ~ 13:15 村山(司) ダンススタジオ/Can 古堀 ダンスエアロ 12:35 ~ 13:35 13:00 13:00 歩くシェイプ 12:50~ 13:35 諏方 フラダンス 13:00 ~ 14:00 13:00 ~ 13:45 13:10~ 13:40 カメカメエアロ コンビネーションエアロ 大平 パング 10. ピラティス 宮嶋 藤田 Heart to Heart 13:15 ~ 14:00 30 30 13:15~ 14:15 13:20~ 14:05 13:15 ~ 14:30 らくらくエアロ ヨガレッチ 12:20 ~整理券配布 13:30~ 14:00 ボディ コンデ<u>ィショニン</u>グ 13:30 ~ 14:15 ステップアップバレエ アシュタンガヨガ 小糸 ウェーブストレッチ 藤田 ストレッチポール 13:45 ~ 14:30 ゆったり骨盤体操 はじめてバレエ ラ・フォンティーンバレエスタジオ 14:00 14:00 限定30個 定員30名 13:50 ~ 14:50 14:00 ~ 14:45 12:50 ~整理券配布 歩くシェイプアップエアロ フラダンス 14:15 ~ 15:00 14:15 ~ 15:00 ボールピラティス 14:15 ~ 15:00 定員30名 30 30 大平 内山 S) ZVMBA 歩くシェイプアップエアロ 14:30 **~** 15:30 藤田 4:30~ 15:30 バレエー美 MOMO 宮嶋 15:00 15:00 カワイ体育教室
幼児クラス 定員27名 15:00 ~ 15:45 1回:¥1,000 Balletone 6) 15:15 ~ 16:15 30 30 15:20~ 16:05 ボディパンプ45 小林(直) フリースタイルジャズ EMK ダンススタジオ/MiWa 松田 お問合せ アルビレックス 15:30 ~ 16:30 16:00 16:00 15:40~ 16:40 事務局 025-246-8857 見学・体験受付中! 16:30 ~ 17:00 16:00 ~ 16:45 キッズバレエ カワイ体育教室 低学年クラス 定員55名 16:00 ~ 17:00 卓球教室 $16:00 \sim 17:15$ 30 30 キッズバレエ 田原 ステップアップバレエ 16:50 ~ 17:40 【卓球コーナー】 16:30 ~ 17:30 ラ・フォンティーン バレエスタジオ 小学生以下 16:50 ~ 17:40 アルビレックス チアリーダーズ キッズ 17:00 17:00 アルビレックス チアリーダーズ アドバンスセカンド Balletone (6) 見学・体験受付中! 見学・体験受付中! 16:50~ 17:50 カワイ体育教室 高学年クラス 17:00 ~ 18:00 キッズ空手 17:00 ~ 18:00 ジュニアバレエ初級 17:10 ~ 18:10 30 30 キッズバレエ ラ・フォンティーンバレエスタジオ 木村 小学生以上 17:45 ~ 18:45 17:30 ~ 18:30 【お問合わせ先】 キッズダンス 17:50 ~ 18:40 アルビレックス チアリーダーズ 18:00 小学生以上 18:00 アルビレックス チアリーダーズ アドバンス Rina 17:45~18:45 カワイ体育教室 初級クラス ボディコンバット 新潟事務所 30 30 村山(司) 0120-419-166 18:30 ~ 19:30 ジュニアバレエ中級 一美 19:00 19:00 19:00 ~ 19:45 フローピラティス ビギナー 空嶋 19:00 ~ 19:45 19:00 ~ 19:45 19:00 ~ 19:45 19:00~ 19:45 19:00 ~ 19:45 19:00 ~ 20:00 19:00 ~ 19:45 オリジナルエアロ Balletone 6 19:00 ~ 20:00 Balletone 6) 19:15~ 20:00 アシュタンガヨガ らくらくエアロ コンビネーション オリジナルシェイプエアロ 30 30 ボディアタック ピラティス 村山(由) HITOMI 添田 エアロ 松田 富樫 宮嶋 添田 20:00 20:00 はじめてバレエ 20:00 ~ 20:45 歩くシェイプ アップエアロ 富樫 20:00~ 20:45 3 ZVMBA 20:00 ~ 20:45 20:00~ 21:00 20:00~ 21:00 20:00~ 21:00 20:15 ~ 21:00 ボディコンバット 30 20:15 ~ 21:00 ダンスエアロ 30 ボディパンプ 骨盤ヨガ Balletone 6) デトックスフローヨガ 村山(由) 村山(司) 20:20 ~ 21:20 佐藤(の) 渡辺 ボディパンプ 20:25~ 21:40 宮嶋 定員55名 21:00 21:00 ステップアップバレエ 村山(司) 21:00 ~ 21:45 ラテンダンスエクササイス 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 定員55名 ジャズヒップホップ 30 30 21:15~ 22:15 ボディアタック EMK ダンススタジオ/Can ボディコンバット 21:15~ 22:15 Misa ボディパンプ 富樫 村山(司) フリースタイルダンス 渡辺 EMKダンススタジオ/MiWa 22:00 22:00 定員55名 ←レッスン内容の構成上、身体に優しい方法ですすめています。 30 30 良識的な範囲内での途中入退場は可能です。 ※ヨガレッチ限定 23:00 23:00

今月の新しい

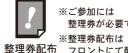
プログラム

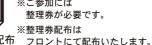






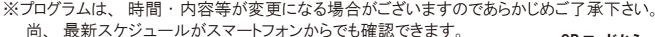
プログラム







プログラム







は