

2017.5月 スタジオプログラム

ジョイフィット 新潟東区役所

スタジオプログラムでは安全のため、下記事項をお守りください。
 ●レッスン開始後のご入場・途中退場はけがや事故につながりますのでお断りしております。
 <レッスン開始5分前位にはスタジオに入ってお待ちください>
 ●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。

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00				! レッソ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。									
9:30		9:15～9:45 モーニングストレッチ											
10:00	9:45～10:45 武術太極拳 田辺	10:00～10:45 イキキステップ 村山(由)	【新潟市からの 委託事業です】 10:00～11:30 新潟市 幸齢ますます 元気教室	10:00～10:50 サルササイズ KEIKO	10:00～10:30 ボール コンディショニング 高橋	10:00～11:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	10:00～11:00 歩くシェイプ アップエアロ 添田	9:30～10:15 ナチュラルフット 富樫	9:30～10:15 武術太極拳(初級) 田辺	10:00～10:45 ミドルシェイプエアロ 添田	10:15～11:00 朝のリフレッシュヨガ 宮嶋	10:00～11:00 らくらくエアロ 内山	
10:30								10:30～11:15 らくらくエアロ 富樫	10:30～11:15 武術太極拳(中級) 田辺				
11:00	11:00～11:45 骨盤ヨガ 松田	11:00～11:30 ウェーブストレッチ 定員30名		11:00～11:45 かんたんボクシング エアロ 高橋	11:00～11:45 ストリートダンス 中嶋	NEW 11:20～11:30 レスミルズプログラム テッククラス	11:15～12:00 はじめてダンス EMK ダンススタジオ/Can	11:30～12:15 ボディバンプ45 渡辺 定員55名	11:30～12:15 ピラティス 加藤	11:15～12:00 ピラティス 宮嶋		11:15～12:00 はじめてエアロ 内山	11:15～12:00 キレイになるヨガ 林
11:30													
12:00	11:45～12:30 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)	11:45～12:30 やさしい コンビネーションエアロ 村山(由)	10:55～整理券配布 11:55～12:40 ボールピラティス 宮嶋 定員27名	12:00～12:45 はじめてサルサ Aya	5/4・11 ボディバンプ 小林(直) 5/18・25 ボディコンバット 村山(司)	11:35～12:05 レスミルズプログラム30	12:15～13:00 ジャズヒップホップ EMK ダンススタジオ/Can	12:30～13:15 ダンスエアロ 諏方	12:30～13:00 のびのびエアロ 諏方	12:15～13:00 ビューティーヨガ 古堀		12:10～12:55 ルーシーダットン 林	
12:30													
13:00	12:45～13:30 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	12:35～13:35 フラダンス 大平	12:50～13:35 コンビネーションエアロ 鎌間	13:00～13:45 ピラティス 宮嶋	13:10～13:40 カメラエアロ 内山		13:15～14:15 ボディ コンディショニング 諏方	13:30～14:15 はじめてバレエ 一美	13:30～14:00 ウェーブストレッチ 定員30名	13:20～14:05 アシュタンガヨガ 福岡		13:00～14:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	
13:30													
14:00	12:20～整理券配布 13:45～14:30 ゆったり骨盤体操 中村(香) 定員30名	ストレッチボール 限定30個 ※ストレッチボールご持参 の場合は整理券なしで ご参加頂けます。	13:15～14:30 ステップアップバレエ ラ・フォンティーン バレエスタジオ	14:00～14:45 歩くシェイプアップエアロ 内山	13:50～14:50 フラダンス 大平		14:30～15:30 バレエ 一美 1回：¥1,000	14:15～15:00 ZUMBA MOMO	14:15～15:00 ボールピラティス 宮嶋 定員27名	14:15～15:00 歩くシェイプアップエアロ 藤田		14:30～15:30 カワイ体育教室 幼児クラス	
14:30													
15:00	14:45～15:05 Jステップ		お問合せ アルビレックス 事務局 025-246-8857	15:00～15:45 Balletone 松田			15:50～16:40 アルビレックス チアリーダース フレ	16:00～16:45 キッズバレエ 一美	15:30～16:30 卓球教室 田原 【卓球コーナー】	15:15～16:15 フリースタイルジャズ EMK ダンススタジオ/MiWa		15:40～16:40 カワイ体育教室 低学年クラス	15:20～16:05 ボディバンプ45 小林(直) 定員55名
15:30													
16:00	見学・体験受付中! 16:00～17:00 キッズバレエ 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 チアリーダース アドバンスセカンド					16:50～17:40 アルビレックス チアリーダース キッズ	17:00～18:00 ジュニアバレエ初級 一美		16:30～17:20 キッズダンス Rina 入門クラス		16:50～17:50 カワイ体育教室 高学年クラス	16:00～17:15 ステップアップバレエ ラ・フォンティーン バレエスタジオ
16:30	見学・体験受付中! 17:10～18:10 キッズバレエ ラ・フォンティーンバレエスタジオ 小学生以上	17:45～18:45 アルビレックス チアリーダース アドバンス					17:50～18:40 アルビレックス チアリーダース ステップ			17:30～18:30 キッズダンス Rina 初級クラス		【お問合わせ先】 カワイ体育教室 新潟事務所 0120-419-166	
17:00													
18:00													
19:00	19:00～20:00 コンビネーション エアロ 添田	19:15～20:00 ピラティス 宮嶋	19:00～19:45 オリジナルエアロ 村山(由)	19:00～19:45 アシュタンガヨガ HITOMI	19:00～19:45 らくらくエアロ 富樫	19:00～19:45 Balletone 松田	18:30～19:30 ジュニアバレエ中級 一美	19:00～19:45 オリジナルシェイプエアロ 添田	19:00～19:45 Balletone 岡	17:45～18:45 ボディコンバット 村山(司)		19:00～20:00 ボディアタック 富樫	
19:30													
20:00	20:15～21:00 Balletone 玉井	20:15～21:00 デトックスフローヨガ 宮嶋	20:00～20:45 ボディコンバット 村山(司)	20:00～20:45 ZUMBA 村山(由)	20:00～20:45 歩くシェイプ アップエアロ 富樫	20:00～21:00 ボディバンプ 渡辺 定員55名	19:45～20:15 はじめてバレエ 南	20:00～21:00 ダンスエアロ 佐藤(の)	20:00～21:00 骨盤ヨガ 岡	20:20～21:20 ボディバンプ 村山(司) 定員55名			
20:30													
21:00	21:15～22:15 ボディバンプ 渡辺 定員55名		21:00～22:00 ボディアタック 富樫	21:00～22:00 ジャズヒップホップ EMK ダンススタジオ/Can	21:00～22:00 ボディコンバット 村山(司)		21:00～21:45 ラテンダンスエクササイズ Misa		21:15～22:15 フリースタイルダンス EMKダンススタジオ/MiWa				
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

←レッスンの構成上、身体に優しい方法です。 ※ヨガレッチ限定
良識的な範囲内での途中入退場は可能です。

今月の新しいプログラム
 初心者向けプログラム
 有料プログラム
 整理券配布プログラム
 レスミルズプログラム

※プログラムは、時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。
尚、最新スケジュールがスマートフォンからでも確認できます。

QRコードから簡単にアクセス

SPORTS CLUB スポーツクラブ
JOY FIT