2017.5月 スタジオプログラム

ジョイフィット 新潟桜木インター

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をしております。
- ●レッスン開始10分前に館内アナウンスをいたします。その後スタジオにご案内いたします。
- ●レッスン中は脱水症状を防ぐ為、こまめに水分補給をしましょう　●疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

QR コードから
ホームページに簡単にアクセス

月曜日
- 9:00～ 10:00 はじめての太極拳 野口
- 10:30～ 11:15 モーニングストレッチヨガ 宮嶋
- 11:30～ 12:30 身体リセットヨガ 宮嶋
- 12:45～ 13:15 ボディバランス30 ストレングス 安沢
- 13:30～ 14:30 ヨガレッチ 小林
- 5/8 リラックスヨガ Maiko
- 15:00～ 16:00 リラクゼーションヨガ 渡辺
- 18:00～18:20 ボディバランステック 池野
- 18:30～ 19:00 ボディバランス30 ストレングス 池野
- 19:30～ 20:30 ビギナーヨガ 木村
- NEW 21:00～ 22:00 Balletone 岡

火曜日
- 9:30～ 10:30 ヨガレッチ 小林
- 5/16 ペルヴィスヒーリング 三富
- 11:00～ 12:00 ビューティーヨガ 古堀
- 5/16 休講 12:30～ 13:00 ウェーブストレッチ みなみ
- 13:30～14:30 骨盤ヨガ 岡
- 14:45～15:30 Balletone 岡
- NEW 15:45～ 16:45 ピラティス 鷲尾
- 18:30～ 19:30 ヨガレッチ 小林
- 20:00～ 21:00 癒しのヨガ×キャンドル 古堀
- NEW 21:15～22:15 ハタヨガ ミカ

水曜日
- 5/24 コア・コンディショニング 中村
- 9:00～ 9:45 朝のピラヨガ 佐藤
- 10:30～ 11:30 美脚・美姿勢エクササイズ 中村
- 12:00～ 13:00 パワーヨガ Mari
- 13:15～ 14:15 お腹引き締めヨガ Mari
- 14:45～ 15:45 カンタンリフレッシュヨガ ふくま
- 16:15～ 17:15 ヨガレッチ 小林
- 18:45～19:45 代謝アップヨガ 渡辺
- 20:15～ 21:15 フローヨガ 宮嶋
- NEW 21:30～ 22:15 コア&ストレッチ Tango

木曜日
- 柔軟性を高めましょう 9:00～9:45 ウェーブストレッチ みなみ
- 10:00～ 11:00 ビギナーヨガ 木村
- "もう一歩キレイで もう一歩動ける"カラダづくり 11:30～ 12:30 ピラティス 吉田
- 13:00～ 14:00 デトックスヨガ 本川
- 14:30～ 15:30 カンタンリフレッシュヨガ ふくま
- 16:00～ 17:00 ヨガアライメント ミカ
- 18:30～19:30 リラクゼーションヨガ 渡辺
- 女性限定 20:00～ 21:00 やさしいパワーヨガ 木村
- 21:15～ 22:15 ボディバランス60 池野

金曜日
- 9:00～ 9:45 はじめて太陽礼拝 Maiko
- 10:00～11:00 リラクゼーションヨガ 本川
- 11:30～ 12:30 【5/19】はじめてのアシュタンガヨガ 宮嶋 【5/12・26】ハーフプライマリーアシュタンガヨガ 宮嶋
- NEW 12:45～13:45 ピラティス 古川
- 14:15～ 15:15 ウェーブペルヴィスヒーリング（筋膜リリース） 三富
- 16:00～ 17:00 ボディバランス 野口
- 18:30～19:30 リラックスタイチ 野口
- 20:00～ 21:00 癒しのヨガ×キャンドル 古堀
- NEW 21:30～ 22:00 CX-WORX 池野

土曜日
- 9:30～ 10:30 コンディショニングストレッチ 陣谷
- 11:00～ 12:00 ペルヴィスヒーリング（骨盤調整エクササイズ） 三富
- 5/27 ヨガレッチ 小林 12:30～ 13:30 ヴィンヤサヨガ 宮嶋
- 14:30～ 15:30 ビューティーヨガ 古堀
- 16:00～ 17:00 はじめて月礼拝 Maiko
- 18:00～ 19:00 リラックスヨガ 桂
- 19:30～ 20:30 ハタヨガ 桂

日曜日
- 5/21 代行：木村 9:45～ 10:30 Balletone 岡
- 5/21 ビギナーヨガ 木村 11:00～ 12:00 柔軟性アップヨガ 桂
- 女性限定 13:00～ 14:00 女子力UPムーンヨガ nAtsuko
- 14:30～ 15:30 NYスタイルピラティス nAtsuko
- 最終週日曜日はヨガレッチ75 16:00～ 17:00 ヨガレッチ 小糸
- 暖かいスタジオ ストレッチフリー ご自由にご利用できます。

この全部のレッスンに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。

すべてのプログラムはサウナヒーター床暖房・ナノフィールで実施しています。

初心者向けプログラム

このプログラムは床暖房とナノフィールで実施しています。

脂肪燃焼効果 代謝 UP さらに期待できます !!

←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。良識的な範囲内での途中入退場は可能です。

レズミルズレッスン 音楽と動作が決められた世界共通プログラム

SPORTS CLUB スポーツクラブ JOY FIT®