

12月3日 LESSON PROGRAM

ジョイフィット古川 12月▶3月レッスンプログラム

LES Mills プログラム
 世界112ヶ国15000クラブ、
 日本では560クラブが導入している
 グループエクササイズ。
 LES Mills

- エアロ系プログラム**
- 体幹・筋トレ系プログラム**
- ボディコンバット LES Mills
 キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイなどを合わせたLES Mills 人気No.1プログラム
- ボディパンプ LES Mills
 バーベルを使ったプログラム

- ダンス系プログラム**
- 格闘技系プログラム**
- ボディパイプ LES Mills
 アクティブな初心者向け
 エアロサーキットプログラム
- ボディアタック LES Mills
 走るエアロビクス
- CXWORX LES Mills
 究極のコア(体幹)トレーニング

- ヨガ・ヒーリング系プログラム**
- カルチャー・健康系プログラム**
- ボディバランス LES Mills
 ヨガ・太極拳・ピラティスなどを
 組合せたプログラム
- シバム LES Mills
 老若男女問わず、どなたでも楽しく
 けるフリースタイルダンスプログラム

初心者向けのレッスン どのレベルの方も大丈夫

MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:00				10:00		
10:30				10:30		
10:45▶11:30	10:45▶11:45	10:45▶11:45	10:45▶11:45	10:45▶11:15		
ボディパンプ45 Joyfit Staff	週替わりレッスン	ベーシックヨガ 小山	ハタヨガ 高橋 伸枝	バランスボール Joyfit Staff		
11:00				11:00	11:00▶12:00	11:00▶12:00
11:30				11:30▶12:15	リラックスヨガ 小山	
11:45▶12:45				12:00		
パワーヨガ 高橋 伸枝	12:00▶13:00	12:00▶12:45	12:00▶12:45	12:00	12:15▶13:00	12:15▶13:00
	オリジナルエアロ 小林	ハートフライズ 中嶋	シバム45 Joyfit Staff 420kcal	12:30▶13:15	ボディパイプ45 Joyfit Staff	ボディアタック45 Joyfit Staff
12:00				13:00		
13:00▶14:00	13:15▶14:00	13:00▶14:00	13:00▶14:00	13:00	13:15▶14:00	13:15▶14:15
ZUMBA Elena	ボディアタック45 Joyfit Staff	ZUMBA 宮西	ZUMBA Elena	13:30▶14:15	シバム45 Joyfit Staff 420kcal	ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal
14:00				14:00		
14:15▶15:00	14:15▶15:15	14:15▶15:15	14:15▶15:00	14:00	14:15▶15:00	14:30▶15:30
太極舞 Elena	ボディバランス60 Joyfit Staff 390kcal	ベリーダンス Mi	ボディコンバット45 Joyfit Staff	14:30▶15:15	ボディコンバット45 Joyfit Staff	ボディバランス60 Joyfit Staff 390kcal
15:00				15:00		
16:00				16:00		
17:00				17:00		
18:00				18:00		
18:30▶19:00			18:30▶19:00	18:00		
			ボディコンバット30 Joyfit Staff	18:30▶19:00		
19:00				19:00		
19:15▶20:00	19:15▶20:00	19:00▶20:00	19:15▶20:00	19:15▶19:45		
シバム45 Joyfit Staff 420kcal	ボディコンバット45 Joyfit Staff	パワーヨガ NATSUMI	ボディアタック45 Joyfit Staff	CXWORX Joyfit Staff		
20:00				20:00		
20:15▶21:00	20:15▶21:15	20:15▶21:15	20:15▶21:15	20:00▶21:00		
ボディパイプ45 Joyfit Staff	ボディアタック60 Joyfit Staff 675kcal	ZUMBA 眞崎	ZUMBA 小林	ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal		
21:00				21:00		
21:15▶22:00	21:30▶22:15	21:30▶22:15	21:30▶22:15	21:15▶22:15		
ボディバランス45 Joyfit Staff	ボディパンプ45 Joyfit Staff	パンチング・ハイ 眞崎	エンジョイエアロ 小林	ヨガ NATSUMI		
22:00				22:00		
23:00				23:00		

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

15日、25日は定休日です。祝日は夜のレッスンプログラムはございません。

消費カロリー例

体重60キログラムの人が
 ランニングマシン(時速9.6km)で
 1時間走った場合:604kcal
 エアロバイクを1時間こいだ場合:419kcal
 犬の散歩を5時間した場合:425kcal

強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ☆☆☆☆☆

オリジナルプログラム系

- バランスボール**
 バランスボールを使い、平衡感覚を身に付けてゆがみを
 整え、インナーマッスルを鍛えて基礎代謝をあげます。
 強度★★★ 難易度☆
- バレトン**
 バレエのコンディショニングで筋力・柔軟性・心と体の
 融合を得る事が出来ます。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- ハートフライズ**
 フルーツ・タンゴ・ルンパ等の動きを取り入れ見よう見ま
 ねでラジオ体操のように楽しめるエクササイズです。
 強度★ 難易度☆

健康系

- ヨガ・ハタヨガ・ベーシックヨガ**
 集中力を高め代謝をアップしていくクラスです。初心者
 の方や体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
 強度★★★ 難易度☆
- パワーヨガ**
 呼吸に合わせて一連のポーズを流れるように行います。
 パワフルに気持ちよく体を引き締めていきましょう。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- リラックスヨガ**
 ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、
 リラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- 太極舞**
 太極舞は主に太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統武術や
 民族舞踏の要素を取り入れ、中国音楽に合わせて踊る、
 誰にでも簡単に親しんでいただけるエクササイズです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆

格闘技系

- パンチング・ハイ**
 パンチ動作を繰り返し行い、二の腕、背中周り、お腹周りを
 シェイプアップさせるプログラムです。シンプルな動きな
 ので、初めてご参加される方も脂肪燃焼効果大です。
 強度★★★★★ 難易度☆☆

ダンス・エアロ系

- ZUMBA**
 パーティー気分楽しく踊り、体脂肪燃焼効果がある
 ダンスプログラムです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- ベリーダンス**
 初めての方でも取り組める中近東の音楽に合わせてベリーダンスを行います。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- フラダンス**
 初めてフラダンスを行う方のために、基本的で分かりやすい
 レッスンです。精神・身体への健康効果も高いレッスンです。
 強度★ 難易度☆
- ダンスエアロ**
 ダンステイストをミックスしたエアロビクスです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- オリジナルエアロ**
 エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆
- エンジョイエアロ**
 どなたでも楽しめるエアロビクスです。
 強度★★★ 難易度☆☆☆

スタジオプログラムでは安全のため、
 右記の事項をお守りください。

※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますので、ご連絡ください。
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

