

# 47 LESSON PROGRAM

ジョイフィット古川 4月▶7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 検索

## エアロ系プログラム

### 体幹・筋トレスプログラム

●ボディコンバット  
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  
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

●LesMills tone  
カーディオ・ファンクショナルトレーニング・チューブエクササイズの組合せでカロリーを燃焼させます。全ての方のレベルに合わせたオプションも備えています。

●ボディアタック  
走るエアロピクス

●CXWORX  
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  
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  
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 ボディパンプ45 Joyfit Staff	10:45▶11:30 LesMills tone Joyfit Staff	10:45▶11:45 ベーシックヨガ 小山	10:45▶11:45 ハタヨガ 高橋 伸枝	10:45▶11:15 おはようジョイフィット Joyfit Staff	11:00▶12:00 リラックスヨガ 小山	11:00▶12:00 ボディバランス60 Joyfit Staff 380kcal
11:00				11:00		
11:30				11:30		
11:45▶12:45 パワーヨガ 高橋 伸枝	11:45▶12:45 オリジナルエアロ 小林	12:00▶12:45 ハートフライズ 中嶋	12:00▶12:45 シバム45 Joyfit Staff 420kcal	11:30▶12:00 LesMills tone Joyfit Staff	12:15▶13:15 ボディバランス60 Joyfit Staff 380kcal	12:15▶13:00 シバム45 Joyfit Staff 420kcal
12:00				12:00		
12:30				12:30		
13:00▶14:00 ZUMBA Elena	13:00▶14:00 ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal	13:00▶14:00 ZUMBA 宮西	13:00▶14:00 ZUMBA Elena	13:00		
13:00				13:00		
13:30				13:30		
14:00▶15:00 ボディコンバット45 Joyfit Staff	14:15▶15:15 週替わりレッスン フラダンス(ワレファ) / ボディバランス60 (Joyfit Staff)	14:15▶15:15 ベリーダンス Mi	14:15▶15:00 太極舞 Elena	13:30▶14:15 ダンスエアロ 小林	13:30▶14:15 LesMills tone Joyfit Staff	13:15▶14:00 ボディアタック45 Joyfit Staff
14:00				14:00		
14:30				14:30		
15:00▶15:00				14:30▶15:15 ZUMBA 小林	14:30▶15:15 ボディパンプ45 Joyfit Staff	14:15▶15:15 ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal
15:00				15:00		
15:30				15:30		
16:00				16:00		
16:30				16:30		
17:00				17:00		
17:30				17:30		
18:00				18:00		
18:30▶19:00 CXWORX Joyfit Staff			18:30▶19:00 CXWORX Joyfit Staff	18:00		
19:00▶20:00 パレトン 吉越	19:15▶20:00 シバム45 Joyfit Staff 420kcal	19:00▶20:00 パワーヨガ NATSUMI	19:15▶20:00 エンジョイエアロ 小林	19:00▶19:45 ボディパンプ45 Joyfit Staff	19:00▶19:45 ボディアタック45 Joyfit Staff	
19:00				19:00		
19:30				19:30		
20:00▶21:00 LesMills tone Joyfit Staff	20:15▶21:15 ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal	20:15▶21:15 ZUMBA 眞崎	20:15▶21:15 ZUMBA 小林	20:00▶21:00 ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal	20:00▶20:45 ボディコンバット45 Joyfit Staff	
20:00				20:00		
20:30				20:30		
21:00▶22:00 ボディアタック45 Joyfit Staff	21:30▶22:00 ボディパンプ30 Joyfit Staff	21:30▶22:15 パンチング・ハイ 眞崎	21:30▶22:15 ボディコンバット45 Joyfit Staff	21:15▶22:15 ヨガ NATSUMI		
21:00				21:00		
21:30				21:30		
22:00▶22:00				22:00		
22:00				22:00		
22:30				22:30		
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

- おはようジョイフィット**  
ストレッチやボールを使いリラックスをして体をほぐしていくプログラムです。  
強度★ 難易度☆
- パレトン**  
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・ルンバ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ピクスです。  
強度★~★★ 難易度☆~☆☆
- オリジナルエアロ**  
エアロピ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ピクスです。  
強度★~★★ 難易度☆~☆☆

古川スタジオプログラム 4月7月

JOYFIT

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、ご遠慮ください。  
※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。

