JOYFIT24LITE旭川　3月スタジオプログラム

月

A
- 10:00～11:00 ウォームヨガ 由香
- 11:30～12:00 バレエストレッチ Masae
- 13:30～14:15 週替わりヨガ Chika
- 週替わりヨガ Chika ウェーブリング 1・3・5週目 ツボ押しボール 2・4週目
- 19:15～20:15 BODYATTACK 近藤
- 20:30～21:15 BODYBALANCE 近藤

B
- 6:00～9:00 卓球利用時間
- 10:15～10:45 BODYPUMP 鉢呂
- 11:15～12:00 LESMILLS TONE 久守
- 12:30～13:15 BODYBALANCE 近藤
- 13:45～14:30 BODYJAM 近藤
- 15:00～15:45 ランランエアロ MITSUE
- 18:30～19:00 筋膜リリース 水野（定員20名）
- 19:30～20:15 BODYCOMBAT 水野
- 20:45～21:30 BODYSTEP 羽賀
- 21:45～23:00 卓球利用時間

プール
- 9:50～10:20 ハイドロパワーウォーク MOE
- 10:25～10:55 アクアビクス MOE
- 11:05～11:50 かんたん2種目 週替わり 菊地
- 12:00～12:30 かんたんフィン 菊地
- 12:40～13:25 2種目泳ごう MOE
- 13:30～14:00 スタート＆ターン MOE
- かんたん２種目週替わり 菊地 【クロール・背泳ぎ】 1・3・5週目 【平泳ぎ・バタフライ】 2・4週目
- 18:00～18:30 4泳法基本水泳 大久保
- 18:35～19:20 初中級4泳法 大久保
- 19:30～20:00 はじめて週替わり 羽賀
- はじめて週替わり 羽賀 【はじめてクロール】 1・3・5週目 【はじめてバタフライ】 2・4週目

火

A
- 10:30～11:15 リリース＆ヨガ 久守
- Change / Web予約対象 / 有料プログラム 12:00～12:45 ピラティス YaYa
- 13:15～14:00 やさしい太極拳 柴野
- 19:00～19:45 ZUMBA 桑原
- 20:15～21:15 BODYCOMBAT 水野

B
- 6:00～9:00 卓球利用時間
- 10:00～11:00 ソシアルダンス 森脇
- 11:30～12:00 かんたんステップ 鉢呂
- 12:30～13:00 LESMILLS CORE 鉢呂
- 13:30～14:15 BODYCOMBAT 久守
- 16:00～18:00 卓球利用時間
- 19:15～20:00 LESMILLS TONE 羽賀
- 20:20～21:20 BODYPUMP 近藤
- 22:00～23:00 卓球利用時間

プール
- 10:15～10:45 かんたんクロール 桑原
- 10:50～11:20 かんたん背泳ぎ 桑原
- 11:25～11:55 かんたんバタフライ 桑原
- 12:05～12:50 平泳ぎ練習 初中級 MOE
- 12:55～13:40 腰痛腰痛改善 MOE
- 20:00～20:30 パワーアクア MOE
- 20:35～21:05 ハイドロパワーウォーク MOE
- 21:10～21:40 腰痛改善アクア MOE

水

A
- 11:00～11:45 週替わりレッスン MICHIYO
- Web予約対象 / 有料プログラム 12:30～13:15 ZUMBA YaYa
- NEW 13:45～14:45 はじめてジャズ ヒカリ
- 19:15～20:00 BODYJAM 近藤
- 20:30～21:00 LESMILLS CORE 近藤

B
- 6:00～9:00 卓球利用時間
- NEW 9:45～10:45 朝ヨガ PIRI
- 11:15～12:00 LESMILLS TONE 久守
- 12:30～13:15 BODYPUMP 近藤
- 13:45～14:30 BODYSTEP 成田
- 15:15～16:00 週替わりレッスン MITSUE
- 週替わり MICHIYO 腸ケアde 健美ボディ 1・3・5週目 シェイプアップ タヒチリズム 2・4週目
- 週替わり MITSUE ビューティーワークアウ 1・3・5週目 美尻メソッド 2・4週目
- 19:30～20:15 BODYATTACK 水野
- 有料プログラム 20:45～21:30 RPM 羽賀（定員22名 / Web予約対象）
- 22:00～23:00 卓球利用時間

プール
- 10:00～10:30 アクアビクス 菊地
- 10:35～11:05 ファイトアクア 菊地
- 11:15～12:15 4種目泳ごう 菊地
- 12:30～13:15 かんたん平泳ぎ（初級） 桑原
- 13:20～14:20 かんたん4種目 桑原
- 19:15～20:00 かんたんクロール 桑原
- 20:15～21:00 かんたんバタフライ 桑原

木

A
- 10:00～11:00 フラダンス 1・3・5週目 純子 2・4週目 さゆり
- 11:30～12:15 わくわくエアロ 倉橋
- 12:30～13:15 からだ整うつぼケア 倉橋
- 16:15～17:15 キッズ ヒップホップ
- 17:20～18:20 ジュニア ヒップホップ
- 19:00～19:45 リラックスヨガ PIRI
- 20:15～21:00 BODYCOMBAT 藤澤

B
- 6:00～8:30 卓球利用時間
- 10:30～11:15 ZUMBA YaYa
- 11:45～12:15 LESMILLS CORE 成田
- 12:45～13:30 BODYATTACK 成田
- 14:00～14:45 BODYCOMBAT 水野
- 15:30～18:00 卓球利用時間
- 19:15～20:00 BODYSTEP 桑原
- 21:30～23:00 卓球利用時間

プール
- 9:30～10:15 個人レッスン 桑原
- 10:30～11:30 4種目＆フィンスイム 桑原
- 11:35～12:20 かんたん2種目【平泳ぎ・バタフライ】 桑原
- 整理券対象 / 12:45～13:30 SUPヨガ yuki（定員8名）
- 13:45～14:30 有料スクール MOE
- SUP整理券 レッスン開始の1時間前より配布。
- 整理券対象 / 19:30～20:15 SUPヨガ yuki（定員8名）
- 20:30～21:00 ハイドロパワーウォーク MOE
- 21:05～21:35 腰痛改善アクア MOE

金

A
- 10:00～10:45 ボディメイクウォーク MICHIYO
- 11:15～11:45 ピラティス LILI
- NEW 12:30～13:15 らくらくジャズ ヒカリ
- 19:15～20:00 ZUMBA YaYa

B
- 6:00～8:30 卓球利用時間
- 10:25～11:10 リリース＆ストレッチ 鉢呂
- 11:45～12:30 BODYPUMP 近藤
- Change / 13:00～13:30 LESMILLS DANCE 近藤
- Web予約対象 / 有料プログラム 14:00～15:00 らくらくHIPHOP MITSUE
- 19:00～20:00 BODYPUMP 鉢呂
- 20:30～21:15 BODYATTACK 成田
- 21:45～23:00 卓球利用時間

プール
- 10:00～10:30 水中ウォーク 桑原
- 10:35～11:05 アクアビクス 桑原
- 11:20～12:05 かんたんクロール 背泳ぎ 桑原
- 12:15～13:00 はじめてフィン 鉢呂
- 13:15～14:00 シニア2種目【平泳ぎ・バタフライ】 鉢呂
- 15:00～15:45 個人レッスン 菊地
- 19:00～19:45 二種目泳ごう【クロール背泳ぎ】 大久保
- 19:50～20:35 二種目泳ごう【平泳ぎ・バタフライ】 大久保

土

A
- 10:40～11:40 BODYBALANCE 近藤
- 12:10～13:10 BODYATTACK 近藤
- Web予約対象 / 有料プログラム 13:40～14:25 オリジナルエアロ YaYa
- 15:30～16:30 フジイ体操教室
- 16:35～17:50 フジイ体操教室
- 19:00～19:45 BODYCOMBAT 藤澤
- Web予約対象 / 有料プログラム 20:15～21:00 スキルアップ ヒップホップ NAO

B
- 8:00～9:00 卓球利用時間
- 9:45～10:30 ライジングヨガ 柴野
- Web予約対象 / 有料プログラム 12:15～13:15 らくらくHIPHOP MITSUE
- Web予約対象 / 有料プログラム 13:45～14:45 ベリーダンス MITSUE
- 15:30～18:00 卓球利用時間
- 19:15～20:00 BODYSTEP 桑原
- 20:30～22:00 卓球利用時間

プール
- 11:30～12:00 はじめてスイミング 羽賀
- 12:05～12:50 はじめてクロール 羽賀
- 13:00～13:45 はじめてバタフライ 羽賀
- 18:15～19:00 かんたん週替わり【クロール・背泳ぎ】 MOE
- 19:15～20:00 かんたん週替わり【平泳ぎ・バタフライ】 MOE

22時閉館

日

A
- 10:00～10:45 筋膜リリース 鉢呂（定員20名）
- 12:15～13:15 BODYCOMBAT 藤澤
- 13:45～14:30 週替わりレッスン 菊地
- 15:00～16:00 BODYJAM 菊地
- 週替わりレッスン 菊地 LESMILLS DANCE 1・3・5週目 SH'BAM 2・4週目
- Web予約対象 / 有料プログラム 19:00～20:00 はじめてヒップホップ NAO

B
- 8:00～9:00 卓球利用時間
- 11:00～12:00 BODYPUMP 鉢呂
- Web予約対象 / 有料プログラム 12:30～13:15 RPM 羽賀（定員22名）
- 13:45～14:15 LESMILLS CORE 藤澤
- 16:15～18:00 卓球利用時間
- 18:30～19:15 筋膜リリース 水野（定員20名）
- 19:45～20:45 BODYATTACK 水野
- 21:15～22:00 卓球利用時間

プール
- 有料プログラム
- 9:40～10:25 少人数スクール 17日・24日のみ 大久保
- 10:30～11:30 基本の4泳法 17日・24日のみ 大久保
- 15:30～16:15 個人レッスン 桑原
- 16:30～17:15 きれいに泳ごう 菊地
- 17:20～18:05 フィンに慣れよう 菊地

22時閉館

スタッフ在中時間　平日6:00～23:00　土日8:00～22:00

※プール、お風呂、更衣室、リラクゼーション、スタジオは
平日23時以降、土日22時以降ご利用いただけませんのでご注意ください。

予約ページ読み取りQRコード

【ドメイン設定アドレス】
予約メールが届かないお客様は下記の許可設定をお願いします。
【 @airrsv.net 】