

JOYFIT24LITE旭川 7月バーチャルレッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日							
	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ							
6:00	全身ストレッチ【28分】	カラダ目覚めるストレッチ【16分】	渡にまどろむ OdakaYoga【59分】	リフレッシュヨガ【59分】	毎日快適運動【29分】	常駐時間外	常駐時間外							
	姿勢改善エクササイズ【28分】	初級ダンスエアロ【36分】		回復エクササイズ【26分】	腰痛改善エクササイズ【30分】									
7:00	姿勢美人ヨガ【58分】	ベルビクストレッチ【36分】	ピラティス【49分】	10分ダンスダイエット【45分】	脳が若返る初級エアロ【20分】									
		体の歪みを整える【20分】	美脚ストレッチ&エクササイズ【7分】	股関節ストレッチ【13分】	カンタンバレエストレッチ【39分】									
8:00	初中級ダンスエアロ【30分】	バーニングファイター【50分】	ペリーダンス基本動作①【19分】	HIIT-サーキットトレーニング【30分】	らくらくピラティス【21分】	シニアヨガ【18分】	肩痛改善エクササイズ【18分】							
		お腹周りをスッキリストレッチ【3分】	ペリーダンス基本動作②【19分】		ピラティス【23分】									
	HIPHOP基礎【28分】	腰痛解消ストレッチ【2分】	準備運動ストレッチ【19分】	リフレッシュヨガ【22分】	優しいピラティス【11分】	初級エアロ【35分】	骨ナビ【38分】							
9:00	下半身ストレッチ【30分】	初級ヒップホップ【30分】	初級ダンスエアロ【23分】	初級ダンスエアロ【23分】	バリエステ【22分】	フィットネスフラ【47分】	産後回復エクササイズ【27分】							
					有人レッスン	おはよう&おやすみストレッチ【8分】								
12:00														
13:00					初級ジャズダンス【27分】									
					初級エアロ【30分】									
					バーニングファイター【29分】		有人レッスン							
14:00			中上級ダンスエアロ【48分】	初中級ダンスエアロ【50分】	初級ガールズヒップホップ【43分】									
		ラテン・シェイブダンス【29分】	素々足もみエクササイズ【9分】	腰痛対策ストレッチ【9分】	股関節エクササイズ【16分】									
15:00	CARDIO DANCE【28分】	中級ダンスエアロ【47分】	初級ダンスエアロ【38分】	全身ストレッチ【29分】	初級ガールズヒップホップ【40分】	有人レッスン								
	アイソレーション応用編【21分】													
	足のむくみ解消ストレッチ【6分】	リズムストレッチ【10分】	骨盤・背骨ストレッチ【20分】	ストレッチ&バルトン【29分】	疲労解消マッサージ【19分】									
16:00	腰周リストレッチ【30分】		初級ダンスエアロ【32分】		ラテン・フィットネス【40分】									
	機能改善トレーニング【18分】	フリースタイルHipHop【57分】	上半身シェイプアップ【15分】	中上級ダンスエアロ【59分】	ラテンワークアウト【16分】		全身ストレッチ【28分】							
	目疲れ解消【10分】		腹筋トレーニング【9分】											
17:00	初級エアロ【44分】	中上級ダンスエアロ【55分】	Beauty Relaxation Yoga【56分】	リラククスヨガ【56分】	ルファマッサージ&ヨガ【56分】		SHAPE DANCE ISHAPE!【58分】							
	おやすみストレッチ【10分】													
18:00	SHAPE DANCE ISHAPE!【58分】	姿勢改善エクササイズ【29分】	マッスルトレーニング【40分】	バーニングファイタームエタイ【29分】	Beauty Building トレーニング【21分】		バーニングファイター【38分】							
		仕事あいまのヨガ【13分】												
		仕事あいまのヨガ【13分】	お尻がほぐれるエクササイズ【17分】	バーニングファイター-空手【20分】	マタニティヨガ【33分】	HIIT-サーキットトレーニング【30分】	サーキットトレーニング【15分】							
19:00	サーキットトレーニング【36分】	マッスルトレーニング【43分】	ピラティス【49分】	ピラティス【50分】	からだが硬い人のためのヨガ【21分】	Beat Workout【35分】	HIPHOP基礎【28分】							
	サーキットトレーニング【21分】	おやすみ前のエクササイズ【11分】	おやすみストレッチ【10分】	おはよう&おやすみストレッチ【8分】	ストレスフリーヨガ【35分】	タイ古式マッサージ【18分】	初級ヒップホップ【30分】							
20:00	エアロボクシング【43分】	くつろぎヨガ【34分】		中上級エアロ【53分】		カラダほぐしストレッチ【34分】	CARDIO DANCE 30【30分】							
		疲労解消マッサージ【18分】	中級ダンスエアロ【54分】		初中級ダンスエアロ【50分】									
	ルームサーキット【13分】	リンバマッサージ&ストレッチ【7分】		おはようヨガ【7分】		セルフ・フットセラピー【27分】	おやすみ前の疲労回復ヨガ【24分】							
21:00	上級者向けストレッチ【15分】	おやすみ前の疲労回復ヨガ【24分】			疲労回復ストレッチ【17分】	更衣室22時閉扉	更衣室22時閉扉							
	リズムストレッチ【10分】		美エイジングヨガ【51分】	シヴァナンダヨガ【54分】	美エイジングヨガ【46分】									
	おやすみ前の疲労回復ヨガ【24分】	セルフ・フットセラピー【27分】												
<p>【バーチャルスタジオご利用にあたっての注意事項】</p> <p>①入室・退室は自由※レッスン中の退室は他の会員様にご迷惑をからさないようご協力のほどよろしく申し上げます。</p> <p>②ツール等をご利用の際は元の場所へお戻しください。③スタジオ内での携帯電話の利用及び通話は指定の場所をご利用ください。</p> <p>④レッスン中の大きな声での会話はおやめください。⑤ジム会員様はご利用いただけません。⑥スクリーン等の機材にお手は触れないようお願いいたします。</p>							<p>性別レッスン内容</p> <table border="1"> <tr> <td>ストレッチ</td> <td>ヨガ・ピラティス</td> <td>筋トレ</td> </tr> <tr> <td>有酸素</td> <td>ダンス系</td> <td>その他</td> </tr> </table>		ストレッチ	ヨガ・ピラティス	筋トレ	有酸素	ダンス系	その他
							ストレッチ	ヨガ・ピラティス	筋トレ					
							有酸素	ダンス系	その他					