

JOYFIT24LITE旭川 8月スタジオプログラム

	月			火			水			木			金			土			日					
	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール			
OPEN																								
9:00	6:00~9:30 パーソナル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 パーソナル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 パーソナル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 パーソナル	6:00~10:00 卓球利用時間		6:00~9:30 パーソナル	6:00~9:45 卓球利用時間		8:00~10:00 パーソナル	8:00~9:15 卓球利用時間		8:00~9:30 パーソナル	8:00~10:30 卓球利用時間				
10:00	NEW 10:00~10:45 コアヨガ 久守	10:15~10:45 BODYPUMP 鈴木	9:50~10:20 ハイロワークアウト MOE	10:00~11:00 ソナダンス 森脇	10:15~10:45 かんたんクロー 森原	10:30~11:15 BODYBALANCE (初) 近藤	9:45~10:45 朝ヨガ PURI	10:00~10:30 アクアピクス 菊地	10:15~10:45 かんたん平泳ぎ 森原	10:30~11:15 ZUMBA YaYa	10:00~11:00 フラダンス 純子 さゆり	10:30~11:15 ZUMBA YaYa	10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO	10:25~11:10 リリス 鈴木	10:35~11:05 アクアピクス 森原	10:40~11:40 BODYBALANCE 近藤	9:45~10:30 ライオンヨガ 柴野	10:00~10:30 水中ワーク 森原	10:00~10:45 筋力リリース 鈴木	10:30~11:30 4種目8 フィンスイム 森原	10:35~11:05 アクアピクス 森原			
11:00	11:30~12:00 バレエストレッチ Masae	11:15~12:00 LESMILLS TONE 久守	11:05~11:50 かんたん2種目 遊替わり 菊地	11:30~12:00 かんたんステップ 鈴木	11:25~11:55 かんたんバタフライ 森原	Web予約対象 12:15~13:00 6&6&6エアロ YaYa	11:00~11:45 遊替わりレッスン MICHIO	11:15~12:00 LESMILLS TONE 久守	11:15~12:15 4種目泳ごう 菊地	11:30~12:15 わくわくエアロ 森脇	11:45~12:15 LESMILLS CORE 成田	11:35~12:20 かんたん2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 森原	11:15~11:45 ピラティス LILI	11:20~12:05 かんたんクロー 育泳ぎ 森原	12:05~12:50 はじめてクロール 羽賀	12:15~13:00 はじめてフィン 鈴木	12:10~13:10 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 6&6&6 CHIPPOP MITSUE	12:05~12:50 はじめてクロール 羽賀	12:15~13:15 6&6 CHIPPOP MITSUE	12:30~13:15 RPM 羽賀	11:30~12:00 はじめてスイミング 習賀	11:00~12:00 BODYPUMP 鈴木	
12:00		12:30~13:15 BODYJAM 近藤	12:00~12:30 かんたんフィン 菊地	12:30~13:00 LESMILLS CORE 鈴木	12:55~13:40 膝痛軽減改善 MOE	12:15~13:00 6&6&6エアロ YaYa	12:30~13:15 BODYPUMP 近藤	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ (初級) 森原	12:30~13:15 からだ整つたケア 森脇	12:45~13:30 BODYATTACK 成田	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	12:45~13:30 からだ整つたケア 森脇	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	13:15~14:00 シニア2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 鈴木	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	13:15~14:00 シニア2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 鈴木	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	13:15~14:00 シニア2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 鈴木	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	12:30~13:15 RPM 羽賀	12:30~13:15 RPM 羽賀	12:05~12:50 はじめてクロール 羽賀	12:15~13:15 6&6 CHIPPOP MITSUE	12:30~13:15 RPM 羽賀
13:00	13:30~14:15 遊替わりヨガ Chika	13:45~14:30 BODYCOMBAT 水野	13:15~14:00 スタート&ターン MOE	13:30~14:15 BODYCOMBAT 久守		13:15~14:00 やさしい水極楽 柴野	13:45~14:30 BODYSTEP 成田	13:20~14:20 かんたん4種目 森原	13:45~14:30 からだ整つたケア 森脇	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル	14:00~22:00 パーソナル
14:00		15:00~15:45 ランニング MITSUE	15:00~15:45 ランニング MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 遊替わりレッスン MITSUE
15:00		16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE	16:30~17:15 JOY DANCE
16:00		18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保
17:00		18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤
18:00	15:00~22:00 パーソナル	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤
19:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤
20:00		21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野	21:00~22:00 BODYATTACK 水野
21:00		21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀
22:00		21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀	21:00~21:45 RPM 羽賀

更衣室22時閉扉 更衣室22時閉扉

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】

JOYFIT24LITE旭川 8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】	波にまどろむ 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】	ベリーグラス基本動作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】						
	HIPHOP基礎【28分】	お腹周りをスッキリストレッチ【3分】	ベリーグラス基本動作②【19分】	リフレッシュヨガ【22分】	ピラティス【23分】	初級エアロ【35分】	骨ナビ【38分】						
		腰痛解消ストレッチ【2分】	準備運動ストレッチ【19分】		優しいピラティス【11分】								
9:00	下半身ストレッチ【30分】	初級ヒップホップ【30分】	中級エアロ【27分】	初中級エアロ【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】						
12:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン						
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】								
14:00		初中級エアロ【38分】	初中級エアロ【43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】								
	アイソレーション応用編【21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】								
	足のむくみ解消ストレッチ【6分】		初級ダンスエアロ【32分】	中上級エアロ【59分】	ラテン・フィットネス【40分】								
16:00	腰周リストレッチ【30分】	フリースタイルHipHop【57分】	上半身シェイプアップ【15分】		ラテンワークアウト【16分】	全身ストレッチ【28分】							
	機能改善トレーニング【18分】		腹筋トレーニング【9分】										
	目疲れ解消【10分】												
17:00	初級エアロ【44分】	初中級エアロ【51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/SHAPE!【58分】						
	おやすみストレッチ【10分】												
18:00	SHAPE/DANCE/SHAPE!【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】	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】						
		仕事あいまのヨガ【13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】	中級ダンスエアロ【54分】	中上級エアロ【53分】	中上級エアロ【48分】	カラダほぐしストレッチ【34分】	CARDIO DANCE 30【30分】						
	ルームサーキット【13分】	疲労解消マッサージ【18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】					
		リンバマッサージ&ストレッチ【7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】	美エイジングヨガ【51分】	シヴァナンダヨガ【54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【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>色別レッスン内容</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					