

# JOYFIT24LITE旭川 10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	6:00~9:30 バーチャル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 バーチャル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 バーチャル	6:00~9:30 卓球利用時間		6:00~9:30 バーチャル	6:00~10:00 卓球利用時間		6:00~9:30 バーチャル	6:00~9:45 卓球利用時間		8:00~10:00 バーチャル	8:00~9:15 卓球利用時間		8:00~9:30 バーチャル	8:00~10:30 卓球利用時間		
9:00																						
10:00	10:00~10:45 コアヨガ 久守	10:15~10:45 BODYPUMP 鉢呂	9:50~10:20 ハイドロパワーワーク MOE	10:00~11:00 ソシアルダンス 森脇	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	11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	11:15~12:00 LESMILLS TONE 久守	11:15~12:00 LESMILLS TONE 久守	11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	11:45~12:15 LESMILLS CORE 成田	12:45~13:30 BODYATTACK 成田	10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO	10:25~11:10 リリース&ストレッチ 鉢呂	11:15~11:45 ピラティス LILI	11:20~12:05 かんたんクロール 背泳ぎ 桑原	12:10~13:10 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE	12:05~12:50 はじめてクロール 羽賀	12:15~13:15 BODYCOMBAT 藤澤	12:30~13:15 RPM 羽賀	
11:00	11:30~12:00 ハルエストレッチ Masae	11:15~12:00 LESMILLS TONE 久守	11:05~11:50 かんたん2種目 週替わり 菊地	11:30~12:00 かんたんステップ 鉢呂	12:05~12:50 平泳ぎ練習 初級 MOE	12:55~13:40 腰痛改善 MOE	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:00 BODYCOMBAT 久守	13:45~14:30 BODYSTEP 成田	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル	11:30~12:20 かんたん2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 桑原	11:30~12:00 はじめてスイミング 羽賀	11:00~12:00 BODYPUMP 鉢呂	10:40~11:40 BODYBALANCE 近藤	10:30~11:30 基本の4泳法 6日・13日のみ 大久保	10:00~10:45 筋膜リリース 鉢呂	9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野	9:40~10:25 少人数スクール 6日・13日のみ 大久保	10:30~11:30 基本の4泳法 6日・13日のみ 大久保	
12:00			12:00~12:30 かんたんフィン 菊地	12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	12:30~13:00 LESMILLS CORE 鉢呂	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ (初級) 桑原	12:30~13:15 ZUMBA YaYa	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ (初級) 桑原	12:30~13:15 からだ整うつほケア 倉橋	12:30~13:15 からだ整うつほケア 倉橋	12:30~13:15 からだ整うつほケア 倉橋	12:30~13:15 からだ整うつほケア 倉橋	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	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】 鉢呂	13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	13:45~14:45 ベリーダンス MITSUE	13:00~13:45 はじめてバタフライ 羽賀	12:50~13:45 はじめてバタフライ 羽賀	12:15~13:15 BODYCOMBAT 藤澤	12:30~13:15 RPM 羽賀	
13:00			12:40~13:25 燃えるスイム MOE	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:00 BODYCOMBAT 久守	13:20~14:20 かんたん4種目 桑原	13:45~14:30 BODYSTEP 成田	13:45~14:30 BODYSTEP 成田	13:45~14:30 有料スクール MOE	13:45~14:30 有料スクール MOE	13:45~14:30 有料スクール MOE	13:45~14:30 有料スクール MOE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:45~14:30 BODYCOMBAT 久守	13:30~14:00 スター&ターン MOE	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:30~18:30 卓球利用時間	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	
16:00			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	
17:00			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	15:00~22:00 バーチャル		18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	18:35~19:20 初級4泳法 大久保	
19:00		18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA 桑原	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ZUMBA YaYa		
20:00		19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:30~20:15 SUPヨガ yuki		
21:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:30 はじめて 週替わり 羽賀	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	20:30~21:00 ボディステップ 桑原	
22:00			21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	21:00~21:30 LESMILLS CORE 藤澤	

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 10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	カラダ目覚めるストレッチ【16分】	骨盤・背骨ストレッチ【19分】	体幹フローヨガ【50分】	やさしいストレッチ【30分】	準備運動ストレッチ【19分】	常駐時間外	常駐時間外
	下半身ストレッチ【30分】	初級エアロ【29分】		リハビリサークルヨガ【23分】	ホールドブラ【32分】		
7:00	リフレッシュヨガ【43分】	全身ストレッチ【28分】	ヨガラティス【45分】	初級ダンスエアロ【36分】	初級エアロ【30分】		
		美BODYワークアウト【26分】	リンパマッサージ【7分】	体が細長くなるストレッチ【24分】	CARDIO WORKOUT【24分】		
8:00	HIPHOP基礎【28分】	簡単カンフーエクササイズ【41分】	ベリーダンス基本動作③【25分】	美ツイストストレッチ【24分】	らくらくヨガ【29分】	おはようヨガ【23分】	肩痛改善エクササイズ【18分】
	ベリーダンス入門編【28分】	足のむくみ解消ストレッチ【6分】	ベリーダンス基本動作①【26分】	リフレッシュヨガ【22分】	美脚ヨガ【27分】	初級エアロ【27分】	骨ナビ【38分】
9:00	コアトレーニング【30分】	初級ジャズダンス【27分】	中級エアロ【28分】	中級エアロ【28分】	セルフ・フットセラピー【26分】	初中級エアロ【27分】	産後回復エクササイズ【27分】
	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	朝のストレッチ【10分】	有人レッスン
初級ヒップホップ【30分】							
バーニングファイター【51分】							
初級エアロ【44分】					簡単ダンスエクササイズ【28分】	CARDIO DANCE【30分】	
12:00	有人レッスン	ラテンシェイブダンス【21分】	バリエステ【11分】	腰周りのストレスを軽減【30分】	ベルビクトストレッチ【29分】	有人レッスン	
		ダンスワークアウト【17分】	初中級エアロ【27分】	中級ダンスエアロ【48分】	姿勢改善エクササイズ【29分】	美BODYWORKOUT【26分】	
13:00	ダンスエクササイズ【18分】	リフレッシュヨガ【22分】	足のむくみ解消ストレッチ【5分】	全身ストレッチ【29分】	美BODYWORKOUT【27分】	有人レッスン	
	リンパマッサージ【7分】	ストレッチ【21分】	ラテンシェイブダンス【22分】	やさしいストレッチ【30分】			
14:00	ストレッチ【21分】	初中級ダンスエアロ【58分】	高強度トレーニング【13分】	中上級エアロ【55分】	全身ストレッチ【28分】		やさしいストレッチ【30分】
	簡単トレーニング【13分】		高強度トレーニング【13分】		全身ストレッチ【28分】		
15:00	サーキットトレーニング【15分】	中上級エアロ【59分】	姿勢美人ヨガ【58分】	OdakaYoka【60分】	デトックスフローヨガ【46分】	フリースタイルHipHop【58分】	
	初級エアロ【35分】		骨盤・背骨ストレッチ【19分】				
16:00	中上級エアロ【55分】	上半身トレーニング【15分】	体幹トレーニング【37分】	バーニングファイター【28分】	マッスルトレーニング【24分】	バーニングファイター【50分】	
		すきま時間のヨガ【20分】	シニアヨガ【18分】	眼球エクササイズ【14分】	バーニングファイター【23分】		Beauty Shape up Yoga【34分】
17:00	美BODY【25分】	マッスルトレーニング【41分】	ヒラティス【47分】	ヒラティス【47分】	美脚ヨガ【27分】	バーニングファイター【28分】	ラテン・シェイブダンス【29分】
		美BODY【27分】	疲労解消マッサージ【19分】	体幹ストレッチ【10分】	おやすみストレッチ【11分】	らくらくヨガ【30分】	膝痛コンディショニング【20分】
18:00	中級エアロ【27分】	シヴァナンダヨガ【53分】	中上級エアロ【55分】	初中級ダンスエアロ【45分】	美BODYエクササイズ【50分】	姿勢改善エクササイズ【29分】	初級ジャズダンス【27分】
	初級ダンスエアロ【33分】			上級者向けストレッチ【15分】		バリエステ【15分】	ストレッチ【22分】
19:00	準備運動ストレッチ【19分】	リフレッシュヨガ【22分】	ヴィンヤサフローヨガ【62分】	コンディショニングヨガ【62分】	やさしいストレッチ【30分】	更衣室22時閉扉	更衣室22時閉扉
	骨ナビ【10分】	呼吸がしやすいストレッチ【23分】					
20:00	呼吸エクササイズ【24分】						

**【バーチャルスタジオご利用にあたっての注意事項】**

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お願いいたします。  
 ②ツール等をご利用の際は元の場所へお戻ください。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。  
 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。

**各別レッスン内容**

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