

# JOYFIT24LITE旭川 11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	11:35~12:20 かんたん2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 桑原	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	11:20~12:05 かんたんクロール 背泳ぎ 桑原	10:40~11:40 BODYBALANCE 近藤	9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野	11:30~12:00 はじめてスイミング 羽賀	10:00~10:45 筋力リリース 鉢呂	11:00~12:00 BODYPUMP 鉢呂	9:40~10:25 少人数スクール 3日・17日のみ 大久保	
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 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・中級 MOE	12:55~13:40 腰痛改善 MOE	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ (初級) 桑原	12:15~13:15 BODYPUMP 近藤	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ (初級) 桑原	12:45~13:30 BODYATTACK 成田	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	11:15~11:45 ピラティス LILI	11:45~12:30 BODYPUMP 近藤	12:15~13:00 はじめてフィン 鉢呂	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	10:30~11:30 基本の4泳法 3日・17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	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:00 BODYCOMBAT 久守	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	13:20~14:20 かんたん4種目 桑原	13:45~14:30 有料スクール MOE	13:45~14:30 LESMILLS DANCE 近藤	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 近藤	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	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	12:15~13:15 BODYCOMBAT 藤澤	12:30~13:15 RPM 羽賀	12:15~13:15 BODYCOMBAT 藤澤	
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		13:45~14:30 BODYSTEP 成田	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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
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	13:30~14:00 BODYCOMBAT 久守			13:45~14:30 BODYSTEP 成田	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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
16:00			16:30~17:15 JOY DANCE				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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
17:00							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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
18:00	15:00~22:00 バーチャル		18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保	14:30~18:30 卓球利用時間			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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
19:00		18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:35~19:20 初・中級4泳法 大久保	14:30~18:30 卓球利用時間			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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
20:00		19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀	14:30~18:30 卓球利用時間			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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
21:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	はじめて 週替わり 羽賀	14:30~18:30 卓球利用時間			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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル
22:00			はじめて バタフライ 2・4週目	14:30~18:30 卓球利用時間			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	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	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	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	14:00~22:00 バーチャル	14:00~22:00 バーチャル

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 11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	ストレスフリーヨガ【35分】	朝のストレッチ【9分】	おはようストレッチ【12分】	リンパマッサージ&ストレッチ 上・下半身 フェイスライン【21分】	カラダほかほかヨガ【50分】	常駐時間外	常駐時間外
	準備運動ストレッチ【19分】	シニアヨガ【18分】	眼球エクササイズ【14分】	簡化24式太極拳【26分】			
7:00	ヘルピックスストレッチ【28分】	骨ナビ【37分】	ペリダンス基本下半身①【25分】	ピラティス【60分】	骨盤・背骨ストレッチ【19分】	常駐時間外	常駐時間外
	ピラティスVol.4【23分】	機能改善トレーニング【16分】	カンフーエクササイズ【30分】		簡単カンフーエクササイズ【30分】		
8:00	エイジングエクササイズ【51分】	バレット【32分】	ペリダンス基本下半身②【20分】	初級エアロ【45分】	ピラティス【51分】	準備運動ストレッチ【19分】	ヨガラティス【45分】
		らくらくピラティス【21分】	初級エアロ【26分】			スタイルアップヨガ【40分】	
9:00	ツイストストレッチ【24分】	リハビリサークルヨガ【22分】	初級ダンスエアロ【23分】	サーキットトレーニング【24分】	姿勢改善ピラティス【30分】	むくみサヨナラエクササイズ【12分】	チューブトレーニング【22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	CARDIO DANCE【30分】
有人レッスン							
13:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	バーニングファイター【28分】	有人レッスン	有人レッスン
					バーニングファイター【28分】		
14:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	簡単ダンスエクササイズ【27分】	有人レッスン	有人レッスン
					バリエステ【22分】		
15:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	からだが硬い人のためのヨガ【50分】	有人レッスン	有人レッスン
					中級エアロ【27分】		
16:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	初級ランニングエアロ【51分】	有人レッスン	有人レッスン
					初級エアロ【26分】		
17:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	からだが硬い人のためのヨガ【50分】	有人レッスン	有人レッスン
					初級エアロ【26分】		
18:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	全身ストレッチ【28分】	有人レッスン	有人レッスン
					ルーフサーキットトレーニング【26分】		
19:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	サーキットトレーニング 上半身【27分】	有人レッスン	有人レッスン
					中級エアロ【27分】		
20:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	初級エアロ【44分】	有人レッスン	有人レッスン
					中級エアロ【27分】		
21:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	中上級エアロ【59分】	有人レッスン	有人レッスン
					20分ダンスダイエット【21分】		
22:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	ヒールエクササイズ【23分】	有人レッスン	有人レッスン
					HIIT【24分】		
23:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	初級エアロ【44分】	有人レッスン	有人レッスン
					中級エアロ【27分】		
24:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	腰痛改善エクササイズ【30分】	有人レッスン	有人レッスン
					姿勢改善エクササイズ【28分】		
25:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	初級エアロ【26分】	有人レッスン	有人レッスン
					初級エアロ【26分】		
26:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	HIPHOP基礎【28分】	有人レッスン	有人レッスン
					HIPHOP基礎【28分】		
27:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	美尻エクササイズ【29分】	有人レッスン	有人レッスン
					美尻エクササイズ【29分】		
28:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	STYLE JAZZ HIPHOP【61分】	有人レッスン	有人レッスン
					STYLE JAZZ HIPHOP【61分】		
29:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	初級エアロ【26分】	有人レッスン	有人レッスン
					初級エアロ【26分】		
30:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	ピラティスVol.3【60分】	有人レッスン	有人レッスン
					ピラティスVol.3【60分】		
31:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	美脚ヨガ【30分】	有人レッスン	有人レッスン
					美脚ヨガ【30分】		
32:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	シヴァナンダヨガ【53分】	有人レッスン	有人レッスン
					シヴァナンダヨガ【53分】		
33:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	湯あがりストレッチ【16分】	有人レッスン	有人レッスン
					湯あがりストレッチ【16分】		
34:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	お休みストレッチ【11分】	有人レッスン	有人レッスン
					お休みストレッチ【11分】		
35:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	更衣室22時間閉扉	有人レッスン	有人レッスン
					更衣室22時間閉扉		
36:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	更衣室22時間閉扉	有人レッスン	有人レッスン
					更衣室22時間閉扉		
37:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	ストレッチ	有人レッスン	有人レッスン
					ストレッチ		
38:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	ヨガ・ピラティス	有人レッスン	有人レッスン
					ヨガ・ピラティス		
39:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	ダンス系	有人レッスン	有人レッスン
					ダンス系		
40:00	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン	その他	有人レッスン	有人レッスン
					その他		

**【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