

JOYFIT24LITE旭川 12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		6:00~9:00 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				NEW 9:45~10:00 週替わりレッスン 田村																	有料プログラム 9:40~10:25 少人数スクール 1日・29日のみ 大久保	
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	10:00~10:30 アクアピクス 菊地	10:15~10:45 朝ヨガ PIRI	10:30~11:15 ZUMBA YaYa	10:30~11:30 4種目 & フィンスイム 桑原	10:00~11:00 フラダンス 1・3・5週目 純子 2・4週目 さゆり	10:30~11:30 4種目 & フィンスイム 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	10:35~11:05 アクアピクス 桑原		9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野		10:00~10:45 筋膜リリース 鉢呂		10:30~11:30 基本の4泳法 1日・29日のみ 大久保	
11:00		11:15~12:00 LES Mills 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	11:25~11:55 かんたんバタフライ 桑原	11:15~12:00 LES Mills TONE 久守	11:30~12:15 4種目泳ごう 菊地	11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	11:45~12:15 LES Mills CORE 成田	11:35~12:20 かんたん2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 桑原	11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	11:35~12:20 かんたん2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 桑原	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	11:30~12:00 はじめてスイミング 羽賀		11:30~12:00 はじめてスイミング 羽賀		11:00~12:00 BODYPUMP 鉢呂			
12:00			12:00~12:30 かんたんフィン 菊地	Web予約対象 有料プログラム 12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	12:05~12:50 平泳ぎ練習 初中級 MOE	12:55~13:40 腰痛腰痛改善 MOE	Web予約対象 有料プログラム 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	12:45~13:30 BODYATTACK 成田	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	12:45~13:30 LES Mills DANCE 近藤	12:15~13:00 はじめてフィン 鉢呂	12:10~13:10 BODYATTACK 近藤	Web予約対象 有料プログラム 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	Web予約対象 有料プログラム 12:30~13:15 RPM 羽賀	12:15~13:15 BODYCOMBAT 藤澤	Web予約対象 有料プログラム 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									13:15~14:00 シニア2種目 【平泳ぎ・バタフライ】 鉢呂	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	Web予約対象 有料プログラム 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					
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:45~14:30 BODYCOMBAT 久守	週替わりヨガ Chika		週替わり レッスン 田村	週替わり レッスン 田村		13:45~14:30 BODYSTEP 成田					Web予約対象 有料プログラム 14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE								13:45~14:30 週替わりレッスン 菊地	13:45~14:30 BODYSTEP 羽賀
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	ウェーブリング 1・3・5週目		かんたん ストレッチ 1・3週目	全身シェイプ 2・4週目			15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE													15:00~15:45 個人レッスン 桑原
16:00			ツボ押しボール 2・4週目		かんたん2種目 週替わり 菊地	健康体操 5週目																
17:00		16:30~17:15 JOY DANCE	クロール 背泳ぎ 1・3・5週目		14:30~18:30 卓球利用時間																	
18:00	15:00~22:00 バーチャル		平泳ぎ バタフライ 2・4週目																			
19:00		18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:00~18:30 4泳法基本水泳 大久保																			
20:00		19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	18:35~19:20 初中級4泳法 大久保																			
21:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	19:30~20:15 はじめて週替わり 羽賀																			
22:00			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																			

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 12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】				
	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】	バレトン【32分】	ペリダンス基本下半身②【20分】	初中級エアロ【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】	有人レッスン	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	CARDIO DANCE【30分】
13:00						有人レッスン	有人レッスン		有人レッスン
	14:00		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】	
15:00						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】
	16:00		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】
17:00						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】
	18:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン				中級エアロ【27分】
19:00		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】	
	20:00		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】	
21:00		有人レッスン				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】	
	22:00		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】	
23:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	中級エアロ【44分】	
	24:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			初中級エアロ【45分】	
25:00		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】	
	26:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			モナリザ・エクササイズ【23分】	
27:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	HIIT【24分】	
	28:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			リフレッシュヨガ【26分】	
29:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	リフレッシュヨガ【27分】	
	30:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			Beat Workout【30分】	
31:00		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】	
	32:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			モテ筋BODYトレーニング【23分】	
33:00		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】	
	34:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			STYLE JAZZ HIPHOP【61分】	
35:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	モテ筋BODYトレーニング【23分】	
	36:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			美脚ヨガ【30分】	
37:00		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】	
	38:00		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】	
39:00		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】	
	40:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			呼吸がしやすいストレッチ【22分】	
41:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	OdakaYoga【59分】	
	42:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			セルフマッサージ&ヨガ【56分】	
43:00		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】	
	44:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			リラックス夜ヨガ【30分】	
45:00		有人レッスン				有人レッスン	有人レッスン	マッサージ&ストレッチ【27分】	
	46:00		有人レッスン	有人レッスン	有人レッスン			つろぎヨガ【34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