

JOYFIT24LITE旭川 8月スタジオ・バーチャルプログラム



	月			火			水			木			金			土			日		
	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル
OPEN																					
					6:00~9:30 卓球利用時間			6:00~9:15 卓球利用時間			6:00~10:00 卓球利用時間			6:00~9:45 卓球利用時間			8:00~9:15 卓球利用時間			8:00~9:30 卓球利用時間	
9:00		6:00~10:30 卓球利用時間							WEB予約					9:15~9:30 ノビティ 伊藤				9:00~9:30 呼吸深めるピラティス			9:00~10:00 朝のストレッチ
														WEB予約				9:30~10:15 初中級ダンスエアロ		定員20名	9:30~10:00 らくらくヨガ
10:00	10:00~10:30 やさしいピラティス 田村			WEB予約 10:30~11:15 BODYBALANCE (FX) 近藤	10:00~11:00 ソシアルダンス 森脇		WEB予約	9:45~10:45 朝ヨガ PURI		10:00~11:00 フラダンス 1・3・5週目 純子 2・4週目 さゆり	WEB予約 10:30~11:15 ZUMBA YaYa		10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO	WEB予約	10:25~11:10 ZUMBA 桑原		9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野	10:15~11:00 初級ラテンエアロ		10:00~10:45 筋膜リリース 録呂	10:00~10:45 初中級ダンスエアロ
														WEB予約				10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	WEB予約	
11:00		WEB予約 11:15~11:45 ZUMBA 菊地			WEB予約 11:30~12:00 かんたんステップ 録呂			11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	11:15~11:45 週替わりレッスン 近藤				11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	WEB予約 11:15~12:00 ピラティス LILI	WEB予約 11:45~12:30 BODYPUMP 近藤		11:15~11:45 腰周りのストレスを軽減するストレッチ			11:00~12:00 BODYPUMP 録呂	
12:00	12:15~12:45 LES MILLS PILATES 菊地	12:15~13:00 BODYJAM 近藤		有料プログラム 12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	12:30~13:00 LES MILLS CORE 録呂		WEB予約	12:30~13:15 ZUMBA YaYa	12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋	WEB予約 12:45~13:30 BODYATTACK 成田	12:15~12:45 BODYBALANCE(FX) 田村	12:45~13:30 BODYJAM 近藤		12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE		12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	12:30~13:15 RPM 羽賀	
13:00					13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤		13:35~14:20 BODYSTEPアップ+30 桑原	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野				13:15~14:00 美姿勢プログラム 腰らく教室	13:45~14:00 美姿勢プログラム 腰らく教室		13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	13:45~14:45 ベリーダンス MITSUE		13:35~14:35 BODYJAM 菊地	13:45~14:30 週替わりレッスン 羽賀	
	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 LES MILLSTONE 羽賀																			
14:00					14:30~14:45 ノビティ 伊藤	14:30~15:00 はじめてのストレッチ& バレトン															
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~16:00 Beauty Relaxation Yoga					15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:00~15:20 女性の為のストレッチ			15:00~15:50 初級ダンスエアロ			15:00~15:30 美ワーク&ジョグ						
16:00																					
17:00																					
18:00		17:55~18:10 ノビティ 市村	17:30~18:10 バレトン																		
		WEB予約 18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:15~19:00 マッスルトレーニング																		
19:00		WEB予約 19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:00~19:45 立位姿勢改善ピラティス	19:00~19:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	19:00~19:45 ZUMBA 桑原			19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~19:40 バーニングファイター				18:30~19:30 リラックスヨガ PURI	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:40 スタイルアップヨガ		18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:30~19:00 サーキットトレーニング		19:15~20:15 BODYCOMBAT 藤澤	
		WEB予約 20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	19:45~20:30 体幹トレーニング		20:00~20:45 BODYATTACK 成田	20:15~21:00 マッスルトレーニング		20:00~20:45 RPM 羽賀	19:45~20:30 骨盤・股関節を整える 美姿勢プログラム 腰らく教室	19:45~20:30 美姿勢プログラム 腰らく教室	19:45~20:30 BODYSTEP 桑原		20:00~21:00 BODYPUMP 録呂	19:45~20:15 美ワーク&ジョグ		19:15~20:00 BODYSTEP 桑原	20:00~21:00 リラックスヨガ				
20:00																					
21:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	21:00~22:00 Beauty Relaxation Yoga		21:00~21:30 LES MILLS CORE 週替わり	21:00~21:50 夜のストレッチ		21:00~21:45 週替わりレッスン 羽賀		20:30~21:30 SHAPEIDANCEISHAP E!		20:45~21:30 BODYCOMBAT 藤澤		20:45~21:15 EXCITE BOUND		20:30~21:15 初級エアロ					
22:00	週替わりヨガChika ウェープリング1・3・5週目ツボ押しボール 2・4週目 LES MILLS CORE 週替わり 藤澤 1・3・5週目 成田 2・4週目			週替わりMICHIO 腸ケアde健美ボディ1・3・5週目 シェイプアップタヒチリズム 2・4週目 週替わりMITSUE ビューティーワークアウト1・3・5週目 美尻メソッド2・4週目 週替わり近藤 LES MILLS DANCE 1・2・5週目 LES MILLS CORE 3・4週目 週替わり羽賀 LES MILLS TONE 1・3・5週目 BODYSTEP 2・4週目															更衣室22時閉扉		

更衣室22時閉扉

- 初心者の方大歓迎！
- 今月より新しくレッスンイン！
- 今月より時間のみ変更！
- WEB予約
- 有料プログラム
- レズミルズ
- WEB予約対象プログラム
- 有料プログラム
- レズミルズ
- 有酸素系
- ダンス系
- リラクゼーション系
- その他
- 卓球
- キッズ教室

全レッスン定員制です。Aスタジオ:45名 Bスタジオ:ツールあり40名・ツールなし50名
有料WEB予約:旭川会員様1週間前22時より、他店舗会員様3日前22時より予約可能。
無料WEB予約:旭川会員様のみ3日前22時より予約可能。
当日整理券:全会員様レッスン開始45分前よりフロントで受付開始。