

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	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B			
OPEN																	
9:00					6:00~9:30 卓球利用時間												
10:00	10:00~10:30 やさしいピラティス 田村								9:15~9:30 ノビティ 伊藤								
11:00			WEB予約 10:30~11:15 BODYBALANCE (FX) 近藤	10:00~11:00 ソンアルダンス 森脇		9:45~10:45 朝ヨガ PIRI		10:00~11:00 フラダンス 1~3週目 純子 2~4週目 さゆり	10:00~10:45 ボディメイクワーカー MICHIO		9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野		9:30~10:15 初中級ダンスエアロ				
12:00	11:30~12:00 バレエストレッチ Masaee				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		10:30~11:15 ZUMBA YaYa	10:25~11:10 ZUMBA 桑原		10:15~11:00 初級ラテンエアロ		10:00~10:45 筋膜リリース 鈴呂	10:00~10:45 初中級ダンスエアロ			
13:00			WEB予約 有料プログラム	12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa		WEB予約 12:30~13:00 LESMILLS CORE 鈴呂		WEB予約 12:30~13:15 ZUMBA YaYa	WEB予約 12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		WEB予約 10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	WEB予約 11:15~11:45 緊張緩和ストレッチ	WEB予約 12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	WEB予約 12:30~13:15 RPM 羽實			
14:00					13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤		WEB予約 13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤	WEB予約 13:35~14:20 BODYSTEPチック+30 桑原		WEB予約 12:45~13:30 BODYATTACK 成田	WEB予約 13:15~14:00 美姿勢プログラム 腰らく教室	WEB予約 12:15~13:15 BODYJAM 近藤	WEB予約 13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	WEB予約 13:45~14:45 ベリーダンス MITSUE		
15:00		15:00~15:45 ランチエアロ MITSUE			15:00~16:00 Beauty Relaxation Yoga			15:00~15:20 女性の為のストレッチ	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:15~15:40 スタイルアップヨガ	15:00~15:50 初級ダンスエアロ		15:00~15:30 美ウォーカー&ショグ		15:15~16:00 からだ塾幼児コース		
16:00			16:00~17:00 フリースタイルHipHop					15:30~16:15 美BODYエクササイズ	15:45~16:10 呼吸エクササイズ	16:15~17:00 初級エアロ	16:00~16:40 体幹トレーニング		15:30~15:55 バーニングファイター	15:30~16:30 フジイ体操教室	16:15~17:00 からだ塾児童コース	15:00~18:15 卓球利用時間	
17:00					17:00~17:20 女性の為のストレッチ	17:30~18:10 バレトン		16:15~18:30 卓球利用時間	17:00~17:30 呼吸を深めるピラティス	16:15~17:00 初級エアロ	16:45~17:45 初中級エアロ		16:00~16:50 コアシェイプダンス	16:35~17:50 フジイ体操教室		17:30~18:15 腹スッキリ!腰痛改善プログラム	
18:00			17:55~18:10 ノビティ 市村		18:05~18:30 チューブトレーニング			17:15~18:05 ピラティス	18:00~19:00 初級エアロ	17:45~18:30 リフレッシュヨガ	18:00~19:00 初級エアロ		18:00~19:00 バーニングファイター	WEB予約 18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:15~19:00 サーキットトレーニング	18:15~19:00 ジャズダンス	
19:00			WEB予約 18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	WEB予約 19:00~19:45 美姿勢プログラム 腰らく教室	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	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:40 スタイルアップヨガ		WEB予約 19:15~20:00 BODYSTEP 桑原	WEB予約 19:00~20:00 OdakaYoka	WEB予約 19:00~20:00 Beauty Pelvis Yoga	19:15~20:15 BODYCOMBAT 藤澤	
20:00			WEB予約 19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	WEB予約 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 骨盤・股関節を整える RPM 羽實	20:30~21:30 SHAPEIDANCE SHAP-E!	19:45~20:30 美姿勢プログラム 腰らく教室	19:45~20:30 BODYSTEP 桑原	20:15~20:40 呼吸がしやすいストレッチ	20:00~21:00 BODYPUMP 鈴呂	19:45~20:15 美ウォーカー&ショグ	WEB予約 20:20~21:05 BODYPUMP 桑原	WEB予約 20:00~20:30 美尻エクササイズ	20:30~21:00 夜のストレッチ
21:00			WEB予約 20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	WEB予約 21:00~21:30 EXCITE BOUND	21:00~21:30 LESMILLS 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 羽實	21:30~21:45 疲労回復ヨガ	21:30~22:00 自律神経を整えるヨガ	20:45~21:15 EXCITE BOUND	21:15~22:00 ヨガストレッチ		週替わり菊地 LESMILLS PILATES 1・3・5週目 LESMILLS DANCE 2・4週目	週替わり羽實 BODYSTEP 1・3・5週目 LESMILLS TONE 2・4週目	週替わり羽實 BODYSTEP 1・3・5週目 LESMILLS TONE 2・4週目	
22:00	週替わりヨガChika ウェーブリング 1・3・5週目ツボ押しボール 2・4週目 LESMILLS CORE 週替わり 藤澤 1・3・5週目 成田 2・4週目																

更衣室22時閉扉

→ 初心者の方大歓迎！

WEB予約

→ WEB予約対象プログラム

→ 有酸素系

→ その他

NEW → 今月より新しくレッスンイン！

有料プログラム

→ 有料プログラム

→ ダンス系

CHANGE → 今月より時間のみ変更！

→ レズミルズ

→ リラクゼーション系

→ 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。