

# JOYFIT24LITE旭川 9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	NEW 9:15~9:30 ノビティ 市村	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 おはようヨガ						9:00~10:00 姿勢美人ヨガ	
10:00	10:00~10:30 やさしいピラティス 田村			WEB予約	10:00~11:00 ソシアルダンス 森脇		WEB予約	10:30~11:15 ZUMBA YaYa		10:00~11:00 フラダンス 1・3・5週目 鈍子 2・4週目 さゆり	WEB予約	10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO		10:25~11:10 ZUMBA 森原		9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野		10:00~10:50 初級エアロ		10:00~10:45 筋力リリース 鎌呂	10:00~10:30 初級ダンスエアロ	
11:00		WEB予約		10:30~11:15 BODYBALANCE (FX) 近藤		WEB予約	11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO		11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	WEB予約	11:30~12:00 ピラティス LILI		11:15~12:00 ピラティス LILI		10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤		10:50~11:30 サーキットトレーニング & ストレッチ		11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	11:00~12:00 BODYPUMP 鎌呂		
12:00	11:30~12:00 ハレストレッチ Masae	11:15~11:45 ZUMBA 菊地		WEB予約	11:30~12:00 かんたんステップ 鎌呂		WEB予約	11:40~12:25 骨盤底筋トレーニングヨガ PIRI		12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		12:15~12:45 BODYBALANCE (FX) 田村		11:45~12:30 BODYPUMP 近藤		12:15~13:15 BODYATTACK 近藤		12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地		12:30~13:15 RPM 羽賀		
13:00		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		WEB予約	12:30~13:15 ZUMBA YaYa		12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋		12:45~13:30 BODYATTACK 成田		12:45~13:30 BODYJAM 近藤		12:45~13:30 BODYATTACK 近藤		13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa		13:45~14:30 週替わりレッスン 羽賀		
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 LES MILLSTONE 羽賀		13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤		13:45~14:30 美姿勢プログラム 肩らく教室		13:35~14:20 BODYSTEPテック+30 桑原		14:00~14:45 BODYSTEP 成田		13:15~14:00 美姿勢プログラム 肩らく教室		14:00~14:45 初級エアロ		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
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE		14:30~14:45 ノビティ 伊藤	14:30~15:00 簡単シェイプアップ			15:00~15:40 立位姿勢改善 ピラティス		15:15~16:00 MITSUE		14:00~14:30 ピラティス		14:45~15:45 姿勢美人ヨガ		15:30~16:30 フジ体操教室		15:00~17:45 卓球利用時間		15:15~16:00 からだ整幼児コース		
16:00		15:00~16:00 Beauty Pelvis Yoga		15:00~15:20 猫背改善ピラティス	15:30~16:30 初級エアロ			15:45~16:45 シェイプアップ & 美尻エクササイズ		16:00~17:00 初級エアロ		15:00~15:30 EXCITE BOUND		15:45~16:30 ビューティーシェイプダンス		16:30~17:00 美尻エクササイズ		16:35~17:50 フジ体操教室		16:15~17:00 からだ整幼児コース		
17:00		16:00~16:45 初級ダンスエアロ		15:00~18:30 卓球利用時間	16:30~17:30 猫背改善ピラティス			16:45~17:45 姿勢美人ヨガ		17:00~18:00 ピラティス		16:00~17:00 初級エアロ		17:00~17:20 女性の為の		17:20~18:00 骨盤・股関節を整える		18:00~18:34 EXCITE BOUND		18:00~18:15 パレト		
18:00		17:00~17:30 姿勢改善 エクササイズ		16:15~18:30 卓球利用時間	17:30~18:30 ウィンヤサフローヨガ			17:45~18:30 バーニングファイター		18:00~18:40 骨盤・股関節を整える		18:00~18:40 骨盤・股関節を整える		17:20~18:00 骨盤・股関節を整える		18:35~19:00 チューブトレーニング		18:15~19:00 BODYBALANCE 田村		18:00~18:45 お腹周り引き締め		
19:00	WEB予約	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤		18:30~19:00 Beat Workout	18:45~19:30 初級エアロ		18:30~19:00 Beat Workout		18:30~19:30 リラックスヨガ PIRI		18:40~19:30 中級エアロ		18:15~18:30 ノビティ 市村		19:00~19:30 呼吸を深める ピラティス		18:30~19:10 体幹トレーニング		18:45~19:15 CARDIO DANCE		18:00~18:45 お腹周り引き締め	
20:00	WEB予約	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤		19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~19:45 ZUMBA 桑原		19:00~20:00 シヴァンタヨガ		19:45~20:30 美姿勢プログラム 肩らく教室		19:45~20:30 BODYSTEP 桑原		19:00~19:45 ZUMBA YaYa		19:30~20:00 美BODY ワークアウト		19:15~20:00 BODYSTEP 桑原		19:15~19:45 姿勢改善ピラティス		19:00~19:45 姿勢改善ピラティス	
21:00	WEB予約	20:30~21:30 BODYATTACK 近藤		20:00~20:45 BODYATTACK 成田	19:45~20:30 ピラティス		20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀		20:00~21:00 身体が喜ぶ アクティブピラティス		20:45~21:30 BODYCOMBAT 藤澤		20:00~21:00 BODYPUMP 鎌呂		20:00~20:40 ラテンShowケース		20:20~21:05 BODYPUMP 桑原		20:00~21:00 おやすみヨガ & ストレッチ		20:00~21:00 おやすみヨガ & ストレッチ	
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 週替わり近藤 LES MILLS DANCE 1・2・5週目 LES MILLS CORE 3・4週目 週替わり①羽賀 RPM 1・3・5週目 定員22名 LES MILLS TONE 2・4週目 定員40名			週替わりMITSUE 腸ケアde健康ボディ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②羽賀 LES MILLS TONE 1・3・5週目 定員40名 RPM 2・4週目 定員22名																		

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 → WEB予約対象プログラム  
 有料プログラム → 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。