

JOYFIT24LITE旭川 11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	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					9:00~9:45 朝のストレッチ		9:00~9:40 スタイルアップヨガ	
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 PIRI		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	9:45~10:30 初級エアロ		10:00~10:45 筋膜リリース 鎌呂	9:40~10:30 初級エアロ	
11:00	11:30~12:00 バレエストレッチ Masae	WEB予約 11:15~11:45 ZUMBA 菊地					WEB予約 11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	WEB予約 11:15~11:45 週替わりレッスン 近藤					11:15~12:00 ピラティス LILI	WEB予約 11:45~12:30 BODYPUMP 近藤		10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	11:20~11:40 リハビリサークルヨガ	11:00~11:45 美姿勢プログラム 藤らく教室	11:00~12:00 BODYPUMP 鎌呂		
12:00	12:15~12:45 LES MILLS PILATES 菊地	WEB予約 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 鎌呂		WEB予約 12:30~13:15 ZUMBA YaYa	WEB予約 12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		12:35~13:20 からだ整うつほケア 倉橋		11:40~12:25 骨盤底筋トレーニングヨガ PIRI		12:15~12:45 BODYBALANCE(FX) 田村	WEB予約 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	WEB予約 13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤			WEB予約					13:15~14:00 美姿勢プログラム 肩らく教室	WEB予約 有料プログラム		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		
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 LES MILLSTONE 羽賀					13:45~14:30 美姿勢プログラム 肩らく教室					14:00~14:40 骨盤・股関節を 整える		14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~14:45 初中級エアロ						
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~16:00 姿勢美人ヨガ					15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:00~15:30 姿勢改善 ピラティス			14:40~15:30 立位姿勢改善 エクササイズ			14:45~15:45 シヴァナンダヨガ			15:15~16:00 からだ塾幼児コース			
16:00			16:00~16:50 初中級エアロ									15:30~16:30 アンチエイジング エクササイズ			15:45~16:30 JAZZ HIPHOP	15:30~16:30 フジ体操教室					
17:00			17:00~17:30 ピラティス									16:30~17:15 初中級エアロ			16:30~17:00 コアトレピラティス	16:30~17:00 ストレッチ&バレトン			16:15~17:00 からだ塾児童コース	15:00~18:15 卓球利用時間	
18:00		WEB予約 18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	17:30~18:30 体験フローヨガ						16:15~18:30 卓球利用時間			17:15~18:00 フレトレーニング& ストレッチ		17:00~17:25 リフレッシュヨガ	17:00~17:30 姿勢エクササイズ	17:30~18:00 シェイプアップ エクササイズ				17:30~18:00 クラシックバレエ	
19:00		WEB予約 19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	18:30~19:15 初中級エアロ	19:00~19:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	19:00~19:45 ZUMBA 桑原			WEB予約 19:00~19:45 BODYJAM 近藤	18:00~18:25 DUMBBELL TRAINING		WEB予約 18:30~19:30 リラクゼーション PIRI		18:00~18:50 シェイプアップ エクササイズ	18:15~18:30 ノビティ 市村	18:00~18:45 バーニングファイター		18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:30~18:50 猫背改善ピラティス		18:00~18:30 シェイプアップ エクササイズ	
20:00		WEB予約 20:30~21:30 BODYATTACK 近藤	20:00~20:45 デトックスフローヨガ		20:00~20:45 BODYATTACK 成田	20:00~21:00 ストレッチ & バレトン		WEB予約 20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀	19:00~20:00 OdakaYoga		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	18:45~19:50 ヴィンヤサフローヨガ		19:15~20:00 BODYSTEP 桑原	18:50~19:30 初中級ダンスエアロ		19:30~20:00 CARDIO WORKOUT	
21:00					21:00~21:30 LES MILLS CORE 週替わり	21:00~21:45 リフレッシュヨガ		WEB予約 21:00~21:45 週替わりレッスン② 羽賀	20:00~21:00 バーニングファイター		20:45~21:30 BODYCOMBAT 藤澤	20:45~21:15 コアトレーニング		20:00~21:00 BODYPUMP 鎌呂	19:50~20:50 EXCITE BOUND		20:20~21:05 BODYPUMP 桑原			19:55~20:40 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	
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 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 M I C H I Y O 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 M I T S U E 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週目 LES MILLS CORE 3・4・5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			週替わり 成田 BODYATTACK 1・3・5週目 BODYSTEP 2・4週目						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
- 有酸素系
- その他
- 有料プログラム → 有料プログラム
- ダンス系
- 卓球
- 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。