

# JOYFIT24LITE旭川 12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			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 録呂	9:40~10:30 初級エアロ
11:00		WEB予約					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	10:30~11:15 腰痛改善プログラム	11:00~11:45 美姿勢プログラム 藤らく教室	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		WEB予約 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	WEB予約 12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		12:35~13:20 からた整うつほケア 倉橋	12:45~13:30 BODYATTACK 成田			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		WEB予約		13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	WEB予約 13:30~14:15 LES MILLS STONE 羽賀			WEB予約					13:15~14:00 美姿勢プログラム 藤らく教室	WEB予約 14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~14:45 初中級エアロ		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		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 BODYSTEP 週替わり					13:45~14:30 美姿勢プログラム 藤らく教室					14:00~14:40 骨盤・股関節を整える									
					14:30~14:45 ノビティ 伊藤	14:30~15:30 インナーシェイプヨガ						14:40~15:30 立位姿勢改善 エクササイズ									
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			15:30~16:30 アンチエイジング 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 初中級エアロ				15:45~16:30 JAZZ HIPHOP	15:30~16:30 フジ体操教室			16:15~17:00 からだ塾児童コース	
17:00			17:00~17:30 ピラティス		15:00~18:30 卓球利用時間	16:30~17:30 ピラティスエクササイズ			16:15~18:30 卓球利用時間		16:30~17:15 初中級エアロ		17:00~17:25 リフレッシュヨガ			17:00~17:30 姿勢エクササイズ	16:35~17:50 フジ体操教室			15:00~18:15 卓球利用時間	
18:00			17:30~18:30 体幹フローヨガ							17:15~18:00 フレットレーニング& ストレッチ		17:25 ~17:50 DUMBBELL TRAINING		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
		WEB予約								18:00~18:25 DUMBBELL TRAINING		18:00~18:50 シェイプアップ エクササイズ	WEB予約		18:00~18:45 バーニングファイター		WEB予約				18:00~18:30 シェイプアップ エクササイズ
19:00		18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:30~19:15 初中級エアロ		WEB予約			WEB予約		18:25~19:00 EXCITE BOUND		18:30~19:30 リラクسسヨガ PIRI		18:50~19:30 骨ナビ	WEB予約		18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:30~18:50 猫背改善ピラティス			18:30~19:30 コア・シェイプダンス
		WEB予約	19:15~19:45 EXCITE BOUND	19:00~19:45 美姿勢プログラム 藤らく教室	19:00~19:45 ZUMBA 桑原			19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~20:00 OdakaYoga				19:00~19:45 ZUMBA YaYa	18:45~19:50 ヴィンヤサフローヨガ		WEB予約	18:50~19:30 初中級ダンスエアロ				19:30~20:00 CARDIO WORKOU
20:00		19:30~20:15 BODYPUMP 近藤			WEB予約			WEB予約				19:45~20:30 美姿勢プログラム 藤らく教室	19:45~20:30 BODYSTEP 桑原		WEB予約		19:15~20:00 BODYSTEP 桑原	19:30~20:45 肩周リスッキリ Odaka Yoga			19:55~20:40 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ
		WEB予約	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		20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀	20:00~21:00 バーニングファイター								WEB予約				
21:00		20:30~21:30 BODYATTACK 近藤			21:00~21:30 LES MILLS CORE 成田	21:00~21:45 リフレッシュヨガ		21:00~21:45 週替わりレッスン② 羽賀	21:00~22:00 おやすみ前の ストレッチ&ヨガ			20:45~21:15 コアトレーニング			21:00~21:40 おやすみ前の ストレッチ&ヨガ			週替わり菊地 LESMILLS PILATES 1・3・5週目 LESMILLS DANCE 2・4週目			
																		週替わり羽賀 BODYSTEP 1・3・5週目 LESMILLS TONE 2・4週目			
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 BODYSTEP 羽賀 1・2週目 成田3・4・5週目 週替わり①羽賀 RPM 1・3・5週目 定員22名 LESMILLS TONE 2・4週目 定員40名				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 LESMILLS DANCE 1・2週目 LESMILLS CORE 3・4・5週目 週替わり②羽賀 LESMILLS 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。