

# JOYFIT24LITE旭川 1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	6:00~9:45 卓球利用時間				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 鉢呂	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 11:30~12:00 かんたんステップ 鉢呂		11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	11:15~12:00 BODYPUMP 近藤		WEB予約 11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	11:40~12:25 骨盤底筋トレーニング PIRI		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 肩らく教室	11:00~12:00 BODYPUMP 鉢呂			
12:00	12:15~12:45 LESMILLS 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 LESMILLS CORE 鉢呂	WEB予約 12:30~13:15 ZUMBA YaYa	NEW 12:30~13:15 BODYCOMBAT 近藤		WEB予約 12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋	12:45~13:30 BODYATTACK 成田		12:15~12:45 BODYBALANCE(FX) 田村	WEB予約 12:45~13:30 BODYJAM 近藤		WEB予約 12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	有料プログラム 12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE	12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	WEB予約 12:30~13:15 RPM 羽賀			
13:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	WEB予約 13:30~14:15 BODYSTEP 週替わり		13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	WEB予約 13:30~14:15 LESMILLSTONE 羽賀		13:35~14:20 BODYSTEPテック+30 桑原					13:15~14:00 美姿勢プログラム 腰らく教室	WEB予約 14:00~15:00 からだ整うHIPHOP MITSUE		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					14:35~14:50 ノビティ 伊藤	15:30~16:00 JAZZダンス						14:00~14:50 初中級エアロ			14:00~14:45 初中級エアロ						
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~15:50 体幹フローヨガ		15:00~18:30 卓球利用時間	16:00~16:30 呼吸を深める ピラティス	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:00~15:45 初中級ラテンエアロ				15:00~15:30 姿勢改善 エクササイズ			15:00~15:30 呼吸エクササイズ						
16:00						15:30~16:00 HIPHOP基礎						15:30~16:30 バーニングファイター			15:30~15:55 姿勢改善 エクササイズ	15:30~16:30 フジイ体操教室		15:15~16:00 からだ塾幼児コース			
17:00						16:00~17:00 美BODYエクササイズ						16:30~17:00 シェイプアップ エクササイズ			16:00~16:45 初中級ダンスエアロ			16:15~17:00 からだ塾児童コース			
18:00						17:00~17:45 体質改善 ビューティーヨガ		16:15~18:30 卓球利用時間				17:00~18:00 インナーシェイプヨガ				16:35~17:50 フジイ体操教室					
19:00	WEB予約 18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	18:00~18:50 初中級エアロ				18:00~18:30 EXCITE BOUND				WEB予約 18:00~18:40 初級エアロ		18:30~19:30 リラックスヨガ PIRI	18:40~19:30 デトックスフローヨガ	17:45~18:30 からだ塾		WEB予約 18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:30~18:50 猫背改善ピラティス			17:30~18:00 クラシックバレエ	
20:00	WEB予約 19:30~20:15 BODYPUMP 近藤	19:00~20:00 ヒップアップ エクササイズ		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	19:00~20:00 姿勢美人ヨガ		WEB予約 19:45~20:30 美姿勢プログラム 腰らく教室	19:45~20:30 BODYSTEP 桑原		19:30~20:15 BODYCOMBAT 近藤	19:00~19:45 ZUMBA YaYa		WEB予約 19:15~20:00 BODYSTEP 桑原	19:30~20:45 肩周リスッキリ Odaka Yoga			18:00~18:30 シェイプアップ エクササイズ	
21:00		20:00~20:30 DUMBBELL TRAINING			20:00~20:45 BODYATTACK 成田	20:30~20:55 美BODYワークアウト	20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀	20:00~20:30 EXCITE BOUND		20:30~21:15 バーニングファイター				20:00~21:00 BODYPUMP 鉢呂	20:30~20:50 猫背改善 ピラティス	20:20~21:05 BODYPUMP 桑原				19:30~20:00 CARDIO WORKOUT	
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・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 LESMILLS TONE 2・4週目 定員40名				21:00~21:30 LESMILLS CORE 成田	21:00~22:00 ヴィンヤサフローヨガ		21:00~21:45 週替わりレッスン② 羽賀	21:15~22:00 リフレッシュヨガ									週替わり菊地 LESMILLS PILATES 1・3・5週目 週替わり羽賀 LESMILLS DANCE 2・4週目 LESMILLS TONE 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 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

有料プログラム

→ 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。