

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																																		
9:00					6:00~9:30 卓球利用時間																													
10:00	9:15~9:30 ノビティ 市村	6:00~10:30 卓球利用時間			10:00~10:30 やさしいピラティス 田村																													
11:00	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			9:15~9:30 ノビティ 伊藤	6:00~9:45 卓球利用時間		8:00~9:15 卓球利用時間		9:00~9:45 朝のストレッチ													
12:00	11:30~12:00 バレエストレッチ Masaee	11:15~11:45 ZUMBA 菊地		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			10:30~11:15 ZUMBA YaYa			10:00~10:45 ボディメイクウォーキング MICHIO			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 鈴呂	9:40~10:30 初級エアロ											
13:00	12:15~12:45 LESMILLS 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 LESMILLS CORE 鈴呂				12:30~13:15 ZUMBA YaYa			12:30~13:15 BODYCOMBAT 近藤			11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋			10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤			11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	11:00~12:00 BODYPUMP 鈴呂											
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 BODYSTEP 週替わり								13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野			13:30~14:15 LESMILLSTONE 羽賀			12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋			12:45~13:30 BODYATTACK 成田			12:15~12:30 骨盤底筋トレーニングヨガ PIRI			12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	12:30~13:15 RPM 羽賀								
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				16:00~16:30 呼吸を深める ピラティス			16:00~16:30 卓球利用時間			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			15:15~16:00 からだ塾幼児コース									
16:00					16:00~16:50 初中級ダンスエアロ					16:00~17:00 美BODYエクササイズ						16:00~16:30 姿勢改善ピラティス			16:30~17:00 セルフ・フットセラピー			16:00~16:45 初中級ダンスエアロ			15:30~16:30 フジイ体操教室	15:00~17:45 卓球利用時間		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					17:00~17:40 骨盤・股関節を整える				17:40~17:55 コアトレーニング						16:15~18:30 卓球利用時間			17:00~17:45 週替わりレッスン			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					17:30~17:50 プレトレーニング					
18:00					WEB予約	18:00~18:50 初中級エアロ				18:00~18:30 EXCITE BOUND						18:00~18:30 パーニングファイター			18:30~19:00 パーニングファイター			18:00~18:40 初級エアロ			17:45~18:30 からだ塾			18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	18:30~18:50 握背改善ピラティス		17:50~18:30 マッスルトレーニング	18:00~18:30 シェイプアップ エクササイズ		
19:00					WEB予約	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤				19:00~19:45 ピップアップ エクササイズ						19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~20:00 姿勢美人ヨガ		18:40~19:30 テトックスフローヨガ			19:00~19:45 ZUMBA YaYa			18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	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 WORKOU					
20:00					WEB予約	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤				20:00~20:30 DUMBBELL TRAINING						20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀	20:00~20:30 EXCITE BOUND		19:45~20:30 BODYCOMBAT			20:45~22:00 おやすみの為のストレッチ&エクササイズ			20:00~21:00 BODYPUMP 鈴呂	20:20~21:05 BODYPUMP 桑原		19:30~20:45 腹筋スッキリ Odaka Yoga	19:55~20:40 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ					
21:00					WEB予約	20:30~21:15 BODYATTACK 近藤				21:00~21:30 LESMILLS CORE 成田						21:00~21:45 週替わりレッスン② 羽賀	21:00~22:00 ワインヤヤフローヨガ		21:15~22:00 リフレッシュヨガ			20:50~21:50 Odaka Yoga			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		週替わり羽賀 BODYSTEP 1・3・5週目	週替わり羽賀 LESMILLS TONE 2・4週目					
22:00	週替わりヨガChika ウエーブリング 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												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 ピ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！

WEB予約

→ WEB予約対象プログラム

→ 有酸素系

→ その他

→ 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

→ 卓球

→ 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。