

JOYFIT24LITE旭川 2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						6:00~9:15 卓球利用時間								8:00~9:15 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						10:00~11:00 WEB予約			9:15~9:30 ノビティ 伊藤	6:00~10:00 卓球利用時間			9:00~9:45 朝のストレッチ			8:00~9:30 卓球利用時間		9:00~9:40 スタイルアップヨガ					
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			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			10:00~10:45 ボディイクワク MICHIO	9:15~9:30 ノビティ 伊藤	6:00~9:45 卓球利用時間			9:45~10:30 初級エアロ 柴野		10:00~10:45 筋膜リリース 鈴呂		9:40~10:30 初級エアロ					
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		WEB予約	10:30~11:15 ZUMBA YaYa		WEB予約	10:25~11:10 ZUMBA 桑原		WEB予約	10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室 市村	10:30~11:15 腰痛改善プログラム		11:00~12:00 BODYPUMP 鈴呂						
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			WEB予約	12:30~13:00 LESMILLS CORE 鈴呂		WEB予約	12:30~13:15 BODYCOMBAT 近藤		WEB予約	11:40~12:25 骨盤底筋トレーニングヨガ PIRI		WEB予約	12:15~12:45 BODYBALANCE (FX) 田村	12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	WEB予約	12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地		WEB予約	12:30~13:15 RPM 羽賀				
14:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 BODYSTEP 週替わり		WEB予約	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野			WEB予約	13:30~14:15 LESMILLSTONE 羽賀		WEB予約	13:45~14:30 BODYSTEP+kick+30 桑原		WEB予約	12:45~13:30 BODYATTACK 成田		WEB予約	13:15~14:00 美姿勢プログラム 肩らく教室 田村	12:15~13:15 BODYJAM 近藤	WEB予約	13:35~14:35 BODYJAM 菊地		WEB予約	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	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			15:00~15:45 初中級ラテンエアロ			16:00~16:30 美BODYエクササイズ			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		キッズスクール 15:15~16:00 からだ塾児童コース									
16:00		16:00~16:50 初中級ダンスエアロ			15:30~16:00 HIPHOP基礎			15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE			16:00~17:00 美BODYエクササイズ			15:30~16:30 パーニングフライタ		16:00~16:45 初中級ダンスエアロ		キッズスクール 15:30~16:30 フジイ体操教室		キッズスクール 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			15:00~18:30 卓球利用時間			17:00~17:45 体質改善 ピューティーヨガ			17:30~17:50 セイフティトレーニング		16:30~17:00 セルフ・フットセラピー		キッズスクール 17:00~17:45 からだ塾		キッズスクール 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		WEB予約	18:00~18:30 EXCITE BOUND			WEB予約	18:00~18:30 EXCITE BOUND		WEB予約	18:30~19:00 パーニングフライタ		WEB予約	18:00~18:40 初級エアロ		WEB予約	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		WEB予約	19:00~19:30 EXCITE BOUND			19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~19:30 EXCITE BOUND		19:00~19:45 BODYJAM 近藤	19:00~19:30 EXCITE BOUND		19:00~19:45 リラックスヨガ PIRI	18:40~19:30 テトックスフローヨガ	WEB予約	19:00~19:45 ZUMBA YaYa		WEB予約	18:50~19:30 初中級ダンスエアロ		19:15~20:00 BODYSTEP 桑原		18:50~19:30 腰痛改善エクササイズ		19:30~20:00 CARDIO WORKOU	
20:00		WEB予約	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤		WEB予約	19:30~20:30 ヒップアップ エクササイズ			20:00~20:45 BODYATTACK 成田	20:00~20:30 Beat Workout		20:00~20:45 週替わりレッスン① 羽賀	19:30~20:30 姿勢美人ヨガ		19:45~20:30 美姿勢プログラム 肩らく教室 成田 & 市村	19:45~20:30 BODYSTEP 桑原	19:30~20:15 BODYCOMBAT 近藤	20:00~21:00 BODYPUMP 鈴呂	20:30~20:50 握背改善ピラティス	WEB予約	19:30~20:45 肩周りスッキリ Odaka Yoga		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			
21:00		WEB予約	20:30~21:15 BODYATTACK 近藤		21:00~21:30 LESMILLS CORE 成田	21:00~21:45 眠れる中医学ヨガ			21:00~21:45 週替わりレッスン② 羽賀	21:00~22:00 ウインヤヤフローヨガ		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		20:45~22:00 おやすみの為のストレッチ&エクササイズ		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 成田1・3週目 羽賀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・4週目定員40名 週替わり②羽賀 LESMILLS TONE 1・3・5週目定員40名 RPM 2・4・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

NEW → 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

CHANGE → 今月より時間のみ変更！

WEB予約

→ 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。