

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年4月

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB |
| open | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | 6:00-9:30 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 |
| | 9:15-9:30 ● ノビティ 市村 | 6:00-10:30 卓球利用時間 | | | | | | | 9:15-9:30 ● ノビティ 伊藤 | | 9:00-10:05 OdakaYoga warrior power flow | | 9:00-9:45 美姿勢ヨガ | |
| 10:00 | 10:00-10:30 ● ピラティス 田村 | | WEB予約 | 10:00-11:00 ソシアルダンス 森脇 | | | | 10:00-11:00 ● フラダンス 純子/さゆり | WEB予約 | 10:00-10:45 ● ボディメイクウォーク MICHIO | WEB予約 | 9:45-10:30 ● ライジングヨガ 柴野 | 9:45-10:30 腰スッキリ 腰痛改善プログラム | 10:00-10:45 ● 筋膜リリース 鉢呂 |
| | | | | 10:30-11:15 ● ボディバランス45FX 近藤 | | | | 10:30-11:15 ● ズンバ YaYa | WEB予約 | 10:25-11:10 ● ズンバ 桑原 | WEB予約 | WEB予約 | | WEB予約 |
| 11:00 | 11:30-12:00 ● バレエストレッチ Masae | 11:15-11:45 ● ズンバ 菊地 | WEB予約 | 11:30-12:00 ● かんたんステップ 鉢呂 | | | | 11:30-12:15 ● わくわくエアロ 倉橋 | WEB予約 | 11:15-12:00 ● ピラティス LILI | WEB予約 | 10:45-11:10 ● 太極拳 | 11:00-11:45 ● 肩らく教室 市村 | 11:00-12:00 ボディバンプ60 鉢呂 |
| | | | | | | | | | | | | 10:45-11:45 ● ボディバンプ60 近藤 | | WEB予約 |
| 12:00 | 12:15-12:45 ● レズミルズピラティス 菊地 | 12:15-13:00 ボディバンプ45 近藤 | <有料>WEB予約 | 12:30-13:00 レズミルズコア 鉢呂 | | | | 12:35-13:20 ● からだ整うツボケア 倉橋 | WEB予約 | 11:40-12:25 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI | WEB予約 | 12:15-13:15 ● ボディアタック60 近藤 | 12:20-13:05 週替わり 菊地 | 12:30-13:15 RPM45 羽賀 |
| | | | | 12:30-13:15 ● ズンバ YaYa | | | | | | | | 12:45-13:30 ● ボディバンプ45 近藤 | | WEB予約 |
| 13:00 | | WEB予約 | 13:15-14:00 ● やさしい太極拳 柴野 | 13:30-14:15 ● レズミルズストーン45 羽賀 | 13:30-14:15 ● やさしいピラティス YaYa | | | 13:45-14:30 ● ボディステップ30+テック 桑原 | WEB予約 | 12:45-13:30 週替わり 羽賀 | | <有料>WEB予約 | <有料>WEB予約 | WEB予約 |
| | 13:30-14:15 ● 週替わりヨガ Chika | 13:30-14:15 ● ボディコンバット45 近藤 | | | | | | | | | | 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 ボディバンプ60 菊地 |
| 14:00 | | | 14:30-15:15 初中級ダンスエアロ | 14:35-14:50 ● ノビティ 伊藤 | | | | 14:00-14:40 スタイルアップヨガ | | | | 14:00-15:00 らくらくHIPHOP MITSUE | | 13:45-14:30 週替わり 羽賀 |
| | | | 15:00-15:50 腰痛改善プログラム | | | | | 14:40-15:05 HIIT | | | | | | |
| 15:00 | 15:00-15:50 腰痛改善プログラム | 15:00-15:45 ● ランランエアロ MITSUE | 15:15-15:35 体がかたいひとの ためのストレッチ | | 15:00-18:30 卓球利用時間 | | | 15:05-15:30 美ボディワークアウト とことんお尻編 | | | | | | |
| | | | 15:35-15:55 CARDIO WORKOUT | | | | | 15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ | | | | | | |
| 16:00 | 16:00-16:50 中級エアロ | | 16:00-16:55 肩・腰機能改善 エクササイズ | | | | | 16:30-17:00 Co~zu~Time!!! | | | | | | |
| | | | 16:20-16:52 ヒップアップエクササイズ | | | | | 17:00-17:30 呼吸を深めるピラティス | | | | | | |
| 17:00 | 17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ | | 16:55-17:15 猫背改善ピラティス | | | | | 17:30-18:00 カンフーエクササイズ | | | | | | |
| | | | 17:15-18:00 背中美人ヨガ | | | | | 18:00-18:35 ボディメイクエクササイズ | | | | | | |
| 18:00 | 17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- | | 17:15-18:00 背中美人ヨガ | | | | | | | | | | | |
| | 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ | WEB予約 | 18:00-18:30 初級エアロ | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:45-19:05 体のゆがみを整える フレトレーニング | 18:30-19:15 ● ボディバランス45FX 田村 | 18:30-19:00 呼吸を深めるピラティス | 19:00-19:45 ● ズンバ 桑原 | | | | 18:45-19:30 ● 腰らく教室 市村 | 18:30-19:30 ● リラクゼーション PIRI | WEB予約 | 19:00-19:45 ● ズンバ YaYa | 18:30-18:50 肩痛改善エクササイズ | 18:40-19:10 Beat WORKOUT | |
| | | WEB予約 | 19:00-19:30 中級エアロ | | | | | | | | WEB予約 | 18:50-19:30 骨盤・股関節を整える | 19:10-19:40 EXCITE BOUND | |
| 20:00 | 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス | 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 | 19:30-19:45 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ | 19:30-20:15 ボクシングエクササイズ | | | | | 19:45-20:30 ボディステップ45 桑原 | 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 | WEB予約 | 19:30-20:00 姿勢改善ピラティス | 19:40-20:35 ボクシングエクササイズ | |
| | | WEB予約 | 19:45-20:15 EXCITE BOUND | | | | | | | | | 20:00-21:00 コンディショニングヨガ | | |
| 21:00 | 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ | 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤 | 20:15-21:15 波にまどろむ OdakaYoga | | | | | | | | | 20:00-21:00 ボディバンプ60 鉢呂 | 20:20-21:05 ● ボディバンプ45 桑原 | 20:35-21:00 癒しのOdakaYoga |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

【表記について】
 ●...バーチャルプログラム
 ●...レズミルズプログラム
 ●...WEB予約対象プログラム(ハコモノ登録必須)
 ●...有料プログラム(ハコモノ登録必須)
 ●...スタジオ初心者の方歓迎
 『週替わり』...各スタジオ前に1ヵ月分掲示

【スタジオ定員・他店舗会員様予約について】
 スタジオA:45名定員
 スタジオB:ツール有40名/ツール無50名定員
 無料WEB予約...他店舗会員様利用不可
 有料WEB予約...他店舗会員様3日前22時より予約可能
 当日整理券...開始時刻45分前よりフロント横に設置※全会員様対象

【今月のNEWS】
 ●レズミルズプログラムQ1新曲リリース※各アイテム日程はスタジオB前の掲示をご確認ください。
 ●4月15日(水)スタッフ不在日 全スタジオプログラム休講、更衣室・リラクゼーション利用不可
 ●4月26日(日)レズミルズジャパン谷頭真トレーナーイベントレッスン
 ※当日は特別プログラムとなります。詳細は別途ご案内いたします。
 ●4月30日(木)スタッフ不在日 全スタジオプログラム休講、更衣室・リラクゼーション利用不可