

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年5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						
	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					
10:00	10:00-10:30 ● ピラティス 田村		WEB予約	10:00-11:00 ソニアルダンス 森脇				10:00-11:00 ● フラダンス 純子/さゆり	10:00-10:45 ● ボディメイクウォーク MICHIYO				9:00-10:05 OdakaYoga warrior power flow	9:00-9:45 美姿勢ヨガ
	10:45-11:00 ● コンディショニング 田村 ※定員5名	WEB予約		10:30-11:15 ● ボディバランス45FX 近藤				10:30-11:15 ● ズンバ YaYa	10:25-11:10 ● ズンバ 桑原				10:05-10:45 骨盤・股関節を整える	9:45-10:30 ● ライジングヨガ 柴野
11:00	11:30-12:00 ● バリエーションストレッチ 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	11:15-12:00 ● ピラティス LILI				10:45-11:10 太極拳	10:45-11:45 ● ボディバランス 近藤
		WEB予約		WEB予約				11:40-12:25 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI	11:45-12:30 ● ボディバランス45 近藤				11:10-11:40 Beat WORKOUT	11:00-11:45 ● 肩らく教室 市村
12:00	12:15-12:45 ● レスミルズピラティス 菊地	12:15-13:00 ボディジャム45 近藤	<有料>WEB予約	12:30-13:00 ● レスミルズコア 鉢呂				12:35-13:20 ● からだ整うツボケア 倉橋	12:15-13:00 ● 腰らく教室 市村				12:15-13:15 ボディアタック 週替わり	12:20-13:05 週替わり 菊地
	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		13:30-14:15 ● レスミルズストーン45 羽賀				13:45-14:30 ● ボディステップ30+テック 桑原	13:15-13:30 ● コンディショニング 市村 ※定員5名				12:45-13:30 ボディジャム45 近藤	12:30-13:15 RPM45 羽賀
13:00		WEB予約		13:15-14:00 ● やさしい太極拳 柴野				14:00-14:40 スタイルアップヨガ	14:00-14:40 スタイルアップヨガ				<有料>WEB予約	13:35-14:35 ボディジャム 菊地
		WEB予約		14:35-14:50 ● ノビティ 伊藤				14:40-15:05 HIIT	13:45-14:00 ● コンディショニング 羽賀 ※定員5名				14:00-15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	13:45-14:30 週替わり 羽賀
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				15:05-15:30 美ボディワークアウト とことんお尻編	14:00-14:40 スタイルアップヨガ					
	16:00-16:50 中級エアロ			15:35-15:55 CARDIO WORKOUT				15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ	14:40-15:05 HIIT					
16:00				16:00-16:55 肩・腕機能改善 エクササイズ				16:30-17:00 Co~zu~Time!!!	15:05-15:30 美ボディワークアウト とことんお尻編					
	17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ			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	15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ					
17:00				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	16:30-17:00 Co~zu~Time!!!					
	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				18:00-18:35 ボディメイクエクササイズ	17:00-17:30 呼吸を深めるピラティス					
18:00	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					17:30-18:00 カンフーエクササイズ					
	18:45-19:05 体のゆがみを整える プレトレーニング	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					18:00-18:35 ボディメイクエクササイズ					
19:00	19:05-19:35 EXCITEBOUND	WEB予約		19:00-19:30 中級エアロ					18:30-19:30 ● リラクゼーションヨガ PIRI					
	19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス	19:30-20:15 ● ボディバランス45 近藤		19:30-19:45 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ					19:00-19:45 ● ズンバ 桑原					
20:00		WEB予約		19:45-20:15 EXCITE BOUND					19:30-20:15 ● ボディコンバット45 近藤					
	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					19:45-20:30 ボディステップ45 桑原					
21:00				20:15-21:15 波にまどろむ OdakaYoga					20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤					
				20:15-21:15 波にまどろむ OdakaYoga					20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤					
22:00				20:15-21:15 波にまどろむ OdakaYoga					20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤					

【表記について】
 ●...バーチャルプログラム
 ●...レスミルズプログラム
 ●...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カ月分掲示

【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
 ※RPM:24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

【今月のNEWS】
 ●5月1日(金)・2日(土)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
 ●5月3日(日)から6日(水)までスタッフ常駐時間短縮・スタジオ特別プログラム
 ●5月15日(金)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
 ●《NEWレッスン》コンディショニング※定員5名 担当インストラクター:田村・市村・羽賀
 肩こり・腰痛など身体の不調改善、トレーニングの前後におすすめな15分間のショートレッスンです☆