

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年6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  |   |                                    |                                     |                                    |                                     | 6:00-9:00<br>卓球利用時間                    |                                      | 6:00-10:00<br>卓球利用時間                       |   | 6:00-9:45<br>卓球利用時間                 |   | 8:00-9:15<br>卓球利用時間                 |                                      | 8:00-9:30<br>卓球利用時間                     |
| 9:00  | 9:15-9:30 ●<br>ノビティ 市村                  | 6:00-10:30<br>卓球利用時間               |                                     | 6:00-9:30<br>卓球利用時間                |                                     |  |                                      |  | 9:15-9:30 ●<br>ノビティ 伊藤                    |                                     | 9:00-10:05<br>OdakaYoga<br>warrior power flow |                                     | 9:00-9:45<br>美姿勢ヨガ                   |   |
| 10:00 | 10:00-10:30 ●<br>ピラティス 田村               |                                    | WEB予約                               | 10:00-11:00<br>ソニアルダンス<br>森脇       |                                     | 9:45-10:45 ●<br>朝ヨガ<br>PIRI            | 10:00-11:00 ●<br>フラダンス<br>純子/さゆり     | WEB予約                                      | 10:00-10:45 ●<br>ボディメイクウォーク<br>MICHIO     | WEB予約                               | 10:05-10:45<br>骨盤・股関節を整える                     | 10:00-11:00 ●<br>ライジングヨガ<br>柴野      | 9:45-10:30<br>腰スッキリ<br>腰痛改善プログラム     | 10:00-10:45 ●<br>筋膜リリース<br>鉢呂           |
| 11:00 | 10:45-11:00 ●<br>コンディショニング 田村<br>※定員10名 | WEB予約                              | 10:30-11:15 ●<br>ボディバランス45FX<br>近藤  |                                    |                                     |  |                                      | 10:30-11:15 ●<br>ズンバ<br>YaYa               | WEB予約                                     | 10:25-11:10 ●<br>ズンバ<br>桑原          | 10:45-11:10<br>太極拳                            |                                     |                                      | WEB予約                                   |
|       | 11:30-12:00 ●<br>バレエストレッチ Masae         | 11:15-11:45 ●<br>ズンバ 菊地            |                                     | 11:30-12:00 ●<br>かんたんステップ 鉢呂       |                                     |  | 11:00-11:45 ●<br>週替わり<br>MICHIO      | WEB予約                                      | 11:15-12:00 ●<br>ボディバンプ45<br>近藤           | WEB予約                               | 11:15-12:00 ●<br>ピラティス<br>LILI                | WEB予約                               | 11:00-11:45 ●<br>肩らく教室<br>市村         | 11:00-12:00<br>ボディバンプ<br>鉢呂             |
| 12:00 |   | WEB予約                              | <有料>WEB予約                           |                                    |                                     |  | 11:30-12:15 ●<br>わくわくエアロ<br>倉橋       | WEB予約                                      | 11:45-12:30 ●<br>骨盤底筋<br>トレーニングヨガ<br>PIRI | WEB予約                               | 11:45-12:30 ●<br>ボディバンプ45<br>近藤               | 11:30-12:30 ●<br>ハタヨガ<br>PIRI       | WEB予約                                | WEB予約                                   |
|       | 12:15-12:45 ●<br>レズミルズピラティス 菊地          | 12:15-13:00<br>ボディジャム45<br>近藤      | 12:15-13:00<br>らくらくエアロ<br>YaYa      | 12:30-13:00 ●<br>レズミルズコア 鉢呂        | 12:30-13:15 ●<br>ズンバ<br>YaYa        | 12:30-13:15 ●<br>ボディバンプ45<br>近藤        | 12:35-13:20 ●<br>からだ整うツボケア<br>倉橋     | WEB予約                                      | 12:15-13:00 ●<br>腰らく教室<br>市村              | 12:45-13:30 ●<br>ボディジャム45<br>近藤     | 12:45-13:45<br>ボディアタック<br>週替わり                | 12:15-13:15<br>らくらくHIPHOP<br>MITSUE | 12:20-13:05<br>週替わり<br>菊地            | 12:30-13:15<br>RPM45<br>羽賀              |
| 13:00 |   | WEB予約                              | 13:15-14:00 ●<br>やさしい太極拳<br>柴野      |                                    |                                     |  |                                      | 12:45-13:30 ●<br>ボディコンバット45<br>渡邊          | 13:15-13:30 ●<br>コンディショニング 市村<br>※定員10名   |                                     |   | <有料>WEB予約                           | 13:35-14:35<br>ボディジャム<br>菊地          | 13:45-14:30<br>週替わり<br>羽賀               |
| 14:00 | 13:30-14:15 ●<br>週替わりヨガ<br>Chika        | 13:30-14:15 ●<br>週替わり<br>近藤        |                                     | 13:30-14:15 ●<br>レズミルズストーン45<br>羽賀 | 13:30-14:15 ●<br>やさしいピラティス<br>YaYa  |  |                                      | 13:45-14:30 ●<br>ボディステップ30+テック<br>桑原       |   | <有料>WEB予約                           | <有料>WEB予約                                     | 14:00-14:45<br>オリジナルエアロ<br>YaYa     | 13:45-14:45<br>ベリーダンス<br>MITSUE      | 14:45-15:00 ●<br>コンディショニング 羽賀<br>※定員10名 |
| 15:00 | 15:00-15:50<br>腰痛改善プログラム                | 15:00-15:45 ●<br>ランランエアロ<br>MITSUE | 14:30-15:15<br>初中級ダンスエアロ            | 14:35-14:50 ●<br>ノビティ 伊藤           | 15:00-15:40<br>骨盤・股関節を整える           | 15:05-15:30<br>美ボディワークアウト<br>とことんお尻編   | 15:05-15:30<br>美ボディワークアウト<br>とことんお尻編 | 15:15-16:00 ●<br>週替わり<br>MITSUE            | 14:00-14:40<br>スタイルアップヨガ                  | 14:00-15:00<br>らくらくHIPHOP<br>MITSUE |   |                                     |                                      |   |
| 16:00 | 16:00-16:50<br>中級エアロ                    |                                    | 15:15-15:35<br>体がかたいひとの<br>ためのストレッチ |                                    | 15:40-16:00<br>ピラティス<br>-ウエストくびれ編-  | 15:30-16:30<br>癒しのセルフマッサージ<br>&ヨガ      | 16:30-17:00<br>Co~zu~Time!!!         |  | 14:40-15:05<br>HIIT                       |                                     | キッズスクール<br>15:30-16:30<br>フジイ体操教室             | 15:00-17:45<br>卓球利用時間               | キッズスクール<br>15:15-16:00<br>からだ塾 幼児コース |   |
| 17:00 | 17:00-17:35<br>腰痛膝痛改善エクササイズ             |                                    | 15:35-15:55<br>CARDIO WORKOUT       |                                    | 16:00-16:20<br>体がかたいひとの<br>ためのストレッチ | 16:30-17:00<br>呼吸を深めるピラティス             | 17:00-17:30<br>カンフーエクササイズ            | 16:15-18:30<br>卓球利用時間                      | 17:00-17:30<br>呼吸を深めるピラティス                |                                     | キッズスクール<br>16:35-17:50<br>フジイ体操教室             |                                     | キッズスクール<br>16:15-17:00<br>からだ塾 児童コース | 15:30-18:15<br>卓球利用時間                   |
| 18:00 | 17:35-17:55<br>女性の為のストレッチ<br>-骨盤底筋-     |                                    | 16:00-16:55<br>肩・腕機能改善<br>エクササイズ    |                                    | 16:20-16:52<br>ヒップアップエクササイズ         | 17:30-18:00<br>カンフーエクササイズ              | 18:00-18:35<br>ボディメイクエクササイズ          |  | 17:30-18:00<br>カンフーエクササイズ                 |                                     |   |                                     | 17:30-17:50<br>体がかたいひとのための<br>ストレッチ  |   |
| 19:00 | 18:00-18:45<br>ボクシングエクササイズ              | WEB予約                              | 16:55-17:15<br>猫背改善ピラティス            |                                    | 17:00-17:35<br>膝のセルフケア              |  |                                      |  | 18:30-19:30 ●<br>リラクゼーション<br>PIRI         | WEB予約                               | 18:30-18:50<br>肩痛改善エクササイズ                     | 18:15-19:00 ●<br>ボディバランス45<br>田村    | 17:50-18:40<br>初中級エアロ                |   |
|       | 18:45-19:05<br>体のゆがみを整える<br>プレートトレーニング  | 18:30-19:15 ●<br>ボディバランス45<br>田村   | 18:00-18:30<br>初級エアロ                | WEB予約                              | 18:20-18:40<br>猫背改善ピラティス            | 18:49-19:00<br>体のゆがみを整える<br>プレートトレーニング | 19:00-19:45 ●<br>ボディジャム45<br>近藤      | WEB予約                                      | 19:00-19:45 ●<br>ズンバ<br>桑原                | WEB予約                               | 19:00-19:45 ●<br>ズンバ<br>YaYa                  | WEB予約                               | 18:40-19:10<br>Beat WORKOUT          |   |
| 20:00 | 19:35-20:40<br>身体が喜ぶアクティブ<br>ピラティス      | 19:30-20:15 ●<br>ボディバンプ45<br>近藤    | 18:30-19:00<br>呼吸を深めるピラティス          | 19:00-19:30<br>中級エアロ               | 19:00-19:30<br>EXCITE BOUND         | 19:30-20:15<br>ボクシングエクササイズ             |                                      | 20:00-20:30 ●<br>レズミルズコア 近藤                | 19:30-19:45<br>お尻がほぐれる<br>股関節エクササイズ       | 19:45-20:15<br>EXCITE BOUND         | 19:30-20:00<br>姿勢改善ピラティス                      | 19:15-20:00 ●<br>ボディステップ45<br>桑原    | 19:10-19:40<br>EXCITE BOUND          | 19:40-20:35<br>ボクシングエクササイズ              |
|       | 20:40-21:25<br>自律神経を整えるヨガ               | 20:30-21:15 ●<br>ボディアタック45<br>近藤   | 19:30-19:45<br>お尻がほぐれる<br>股関節エクササイズ | 20:15-21:15<br>波にまどろむ<br>OdakaYoga | 20:15-20:50<br>ポルドラ                 | 20:15-20:50<br>ポルドラ                    |                                      | 20:15-20:30 ●<br>コンディショニング 市村/羽賀<br>※定員10名 | 20:00-20:30 ●<br>ズンバ<br>渡邊                | 20:15-20:50<br>ポルドラ                 | 20:00-21:00<br>ボディバンプ<br>鉢呂                   | 20:00-21:00<br>コンディショニングヨガ          | 20:20-21:05 ●<br>ボディバンプ45<br>桑原      | 20:35-21:00<br>癒しのOdakaYoga             |
| 21:00 |   |                                    |                                     |                                    | 20:45-21:30 ●<br>RPM45<br>羽賀        | 20:45-21:30 ●<br>レズミルズストーン45<br>羽賀     | 20:45-21:30 ●<br>レズミルズストーン45<br>羽賀   |  |   |                                     |   |                                     |                                      |   |
| 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】  
 ●ボディアタックNEWインストラクター«市村»  
 ●6月15日(月)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