

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年7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 卓球利用時間								
9:00		6:00-10:30 卓球利用時間		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								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		9:45-10:45 ● 朝ヨガ PIRI		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	10:05-10:45 骨盤・股関節を整える	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
	10:45-11:00 ● コンディショニング 田村 ※定員10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	WEB予約	10:25-11:10 ● ズンバ 桑原	WEB予約	10:45-11:10 太極拳		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		RPMのみWEB予約	11:00-11:45 ● 週替わり MICHIO				11:15-12:00 ● ボディパンプ45 近藤	WEB予約	11:15-12:00 ● ピラティス LILI	WEB予約	11:00-11:45 ● 肩らく教室 市村	11:00-12:00 ボディパンプ 鉢呂
		WEB予約	<有料>WEB予約	11:30-12:00 ● 週替わり 羽賀			11:30-12:15 ● わくわくエアロ 倉橋		11:45-12:30 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI	WEB予約	11:45-12:30 ● ボディパンプ45 近藤	11:30-12:30 ● ハタヨガ PIRI		WEB予約
12:00		12:15-13:00 ボディジャム45 近藤	12:15-13:00 らくらくエアロ YaYa		12:30-13:15 ● レスミルストーン 羽賀		12:30-13:15 ● ズンバ YaYa	12:30-13:15 ● ボディパンプ45 近藤	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	12:45-13:30 ● ボディジャム45 近藤	12:45-13:45 ボディアタック 週替わり	<有料>WEB予約	12:20-13:05 週替わり 菊地
		WEB予約								12:45-13:30 ● ボディコンバット45 渡邊	13:15-13:30 ● コンディショニング 市村 ※定員10名		<有料>WEB予約	12:30-13:15 RPM45 羽賀
13:00		13:30-14:15 ● 週替わりヨガ Chika	13:15-14:00 ● やさしい太極拳 柴野		13:30-14:15 ● やさしいピラティス YaYa								<有料>WEB予約	13:35-14:35 ボディジャム 菊地
		WEB予約												13:45-14:30 週替わり 羽賀
14:00			14:15-14:30 ● 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	14:00-14:45 オリジナルエアロ YaYa	13:45-14:45 ベリーダンス MITSUE	
														14:45-15:00 ● コンディショニング 羽賀 ※定員10名
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 体がたいたいひとの 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									
			15:35-15:55 CARDIO WORKOUT		15:15-16:00 ● 週替わり MITSUE									
16:00	16:00-16:50 中級エアロ		16:00-16:55 肩・腕機能改善 エクササイズ		15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ									
			16:20-16:52 ヒップアップエクササイズ		16:30-17:00 Co~zu~Time!!!									
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		17:00-17:30 呼吸を深めるピラティス									
			17:15-18:00 背中美人ヨガ		17:30-18:00 カンフーエクササイズ									
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		17:35-18:20 美姿勢ヨガ									
	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		18:20-18:40 猫背改善ピラティス									
		18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村	18:30-19:00 呼吸を深めるピラティス		18:49-19:00 体のゆがみを整える プレートニング									
19:00	18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートニング	WEB予約	19:00-19:30 中級エアロ		19:00-19:30 EXCITE BOUND									
		19:05-19:35 EXCITEBOUND	19:30-19:45 ● ボディパンプ45 近藤		19:30-20:15 ボクシングエクササイズ									
20:00	19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス	WEB予約	19:45-20:15 EXCITE BOUND		20:00-20:30 ● レスミルストーン 近藤									
		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		20:15-20:50 ポルドブラ									
21:00	20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ				20:45-21:30 ● RPM45 羽賀									
22:00														

【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 ※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
 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】
 ●レスミルズプログラム新曲リリース!各プログラム日程は別紙ご参照ください。
 ●7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