

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年8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		6:00-9:00 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						9:45-10:45 ● 朝ヨガ PIRI	10:00-11:00 ● フラダンス 純子/さゆり	10:30-11:15 ● ズンバ YaYa			10:05-10:45 骨盤・股関節を整える	10:00-11:00 ● 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
	10:00-10:30 ● ピラティス 田村		WEB予約	10:00-11:00 ソシアルダンス 森脇					10:00-10:45 ● ボディメイクワーク MICHIO	WEB予約				WEB予約
11:00	10:45-11:00 ● コンディショニング ※定員10名	WEB予約	10:30-11:15 ● ボディバランス45FX 近藤								10:45-11:10 太極拳			
					11:00-11:45 ● 週替わり MICHIO	11:15-12:00 ● ボディバンプ45 近藤	11:30-12:15 ● からだ整うツボケア 倉橋	11:30-12:30 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI	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 ボディバンプ 鉢呂
12:00	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 11:30-12:00 ● 週替わり 羽賀							11:30-12:30 ● ハタヨガ PIRI			
		WEB予約	<有料>WEB予約						12:15-13:00 ● 腰らく教室 市村	11:45-12:30 ● ボディバンプ45 近藤	<有料>WEB予約	WEB予約		
13:00	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	12:15-13:00 らくらくエアロ YaYa	12:30-13:15 ● レスミルズトーン 羽賀	12:30-13:15 ● ズンバ YaYa	12:30-13:15 ● ボディコンバット45 近藤	12:35-13:20 ● からだ整うツボケア 倉橋					12:15-13:15 らくらくHIPHOP MITSUE	12:20-13:05 週替わり 菊地	12:30-13:15 RPM45 羽賀
		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 ※定員10名	12:45-13:45 ボディアタック 週替わり			WEB予約	
14:00	13:30-14:15 ● 週替わりヨガ Chika	13:30-14:15 ● 週替わり 近藤	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	13:45-14:30 ● ボディステップ30+テック 桑原				<有料>WEB予約	<有料>WEB予約	13:45-14:45 ベリーダンス MITSUE	13:35-14:35 ボディジャム 菊地	13:45-14:30 週替わり 羽賀
				14:15-14:30 ● ノビティ 伊藤			14:00-14:40 スタイルアップヨガ 14:40-15:05 HIIT 15:05-15:30 美ボディワークアウト とことんお尻編 15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ 16:30-17:00 Co～zu～Time!!! 17:00-17:30 呼吸を深めるピラティス 17:30-18:00 カンフーエクササイズ 18:00-18:35 ボディメイクエクササイズ			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 ※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 体がかたいひとの ためのストレッチ 15:35-15:55 CARDIO WORKOUT 16:00-16:55 肩・腰機能改善 エクササイズ 16:55-17:15 猫背改善ピラティス 17:15-18:00 背中美人ヨガ 18:00-18:30 初級エアロ 18:30-19:00 呼吸を深めるピラティス 19:00-19:30 中級エアロ 19:30-19:45 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ 19:45-20:15 EXCITE BOUND 20:15-21:15 波にまどろむ OdakaYoga		15:00-15:40 骨盤・股関節を整える 15:40-16:00 ピラティス -ウエストくびれ編- 16:00-16:20 体がかたいひとの ためのストレッチ 16:20-16:52 ヒップアップエクササイズ 17:00-17:35 膝のセルフケア 17:35-18:20 美姿勢ヨガ 18:20-18:40 猫背改善ピラティス 18:49-19:00 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:00-19:30 EXCITE BOUND 19:30-20:15 ボクシングエクササイズ 20:15-20:50 ボルドブラ 20:50-21:50 ヴィンヤサフローヨガ		15:15-16:00 ● 週替わり MITSUE 16:15-18:30 卓球利用時間 20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤 20:45-21:30 ● RPM45 羽賀							
	16:00-16:50 中級エアロ 17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ 17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤						18:30-19:30 ● リラククスヨガ PIRI 19:45-20:30 ● ボディステップ45 桑原 20:15-20:30 ● コンディショニング ※定員10名	18:30-19:30 ● リラククスヨガ PIRI 19:00-19:45 ● ズンバ YaYa 19:30-20:30 ボディコンバット 近藤 20:00-20:45 ● ボディアタック45 市村	WEB予約 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 18:50-19:30 骨盤・股関節を整える 19:30-20:00 姿勢改善ピラティス 20:00-21:00 コンディショニングヨガ	18:15-19:00 ● ボディバランス45 田村 19:15-20:00 ボディステップ45 桑原 20:20-21:05 ● ボディバンプ45 桑原	17:30-17:50 体がかたいひとのための ストレッチ 17:50-18:40 初中級エアロ 18:40-19:10 Beat WORKOUT 19:10-19:40 EXCITE BOUND 19:40-20:35 ボクシングエクササイズ 20:35-21:00 癒しのOdakaYoga	15:00-17:45 卓球利用時間 17:30-17:50 体がかたいひとのための ストレッチ 18:15-18:45 ● かんたんステップ 鉢呂 19:00-19:30 ● レスミルズコア 鉢呂
16:00	16:00-16:50 中級エアロ			15:00-18:30 卓球利用時間										
	16:00-16:50 中級エアロ													
17:00	17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ													
	17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ													
18:00	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
19:00	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
20:00	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
21:00	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
22:00	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 近藤												
	17:35-17:55 女性の為のストレッチ -骨盤底筋- 18:00-18:45 ボクシングエクササイズ 18:45-19:05 体のゆがみを整える プレートトレーニング 19:05-19:35 EXCITEBOUND 19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス 20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ	18:30-19:15 ● ボディバランス45 田村 19:30-20:15 ● ボディバンプ45 近藤 20:30-21:15 ● ボディアタック45 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】
●8月13日(木)から8月16日(日)までお盆特別営業となります。詳細は別紙ご参照ください。
●8月15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