

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年9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		6:00-10:30 卓球利用時間		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		8:00-9:30 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					WEB予約			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 ● ボディメイクワーク MICHIO	WEB予約	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
	10:45-11:00 ● 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			10:45-11:10 太極拳			WEB予約
11:00		11:00-11:30 ● ズンバ 菊地			11:00-11:45 ● 週替わり MICHIO	WEB予約		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 ボディバンプ 鉢呂
	11:30-12:00 ● バレエストレッチ Masae			11:30-12:00 ● 週替わり 羽賀		11:15-12:00 ● ボディバンプ45 近藤	11:30-12:15 ● わくわくエアロ 倉橋	WEB予約	11:30-12:30 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI	WEB予約	11:30-12:30 ● ハタヨガ PIRI			
12:00		11:45-12:30 ● ボディアタック45 市村	<有料>WEB予約						12:15-13:00 ● 腰らく教室 市村	WEB予約		<有料>WEB予約	WEB予約	
	12:15-12:45 ● レスミルズピラティス 菊地	WEB予約	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	WEB予約		12:45-13:30 ● ボディコンバット45 渡邊	12:45-13:45 ボディアタック 近藤	12:15-13:15 らくらくHIPHOP MITSUE	12:15-13:00 週替わり 菊地	12:30-13:15 RPM45 羽賀
13:00		12:45-13:30 ● ボディコンバット45 近藤						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	<有料>WEB予約	<有料>WEB予約	13:30-14:30 ボディジャム 菊地	13:45-14:30 週替わり 羽賀
	13:30-14:15 ● 週替わりヨガ Chika	13:45-14:30 ボディジャム45 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				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		
14:00			14:30-15:15 初中級ダンスエアロ	14:15-14:30 ● ノビティ 伊藤			14:00-14:40 スタイルアップヨガ							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 体がかたいひとの ためのストレッチ		15:00-15:40 骨盤・股関節を整える	15:15-16:00 ● 週替わり MITSUE	15:05-15:30 美ボディワークアウト とことんお尻編						キッズスクール 15:15-16:00 からだ塾 幼児コース	
16:00	16:00-16:50 中級エアロ		15:35-15:55 CARDIO WORKOUT		15:40-16:00 ピラティス -ウエストくびれ編-		15:30-16:30 癒しのセルフマッサージ &ヨガ						キッズスクール 16:15-17:00 からだ塾 児童コース	15:30-18:00 卓球利用時間
17:00	17:00-17:35 腰痛膝痛改善エクササイズ		16:00-16:55 肩・腰機能改善 エクササイズ	15:00-18:30 卓球利用時間	16:20-16:52 ヒップアップエクササイズ		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-		16:55-17:15 猫背改善ピラティス		17:00-17:35 膝のセルフケア	16:15-18:30 卓球利用時間	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		17:15-18:00 背中美人ヨガ		17:35-18:20 美姿勢ヨガ		17:30-18:00 カンフーエクササイズ						17:30-17:50 体がかたいひとのための ストレッチ	
	18:45-19:05 体のゆがみを整える プレトレーニング	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		18:00-18:35 ボディメイクエクササイズ							18:15-18:45 ● かんたんステップ 鉢呂
19:00	19:05-19:35 EXCITEBOUND	19:00-19:45 ● ボディバンプ45 近藤	18:30-19:00 呼吸を深めるピラティス	WEB予約	18:49-19:00 体のゆがみを整える プレトレーニング	WEB予約	18:30-19:30 ● リラクセスヨガ PIRI	18:30-19:15 ● ボディバランス45 週替わり	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	18:15-19:00 ● ボディバランス45 田村	17:50-18:40 初中級エアロ	
		WEB予約	19:15-20:00 ● ボディコンバット45 渡邊		19:00-19:30 EXCITE BOUND			WEB予約			18:50-19:30 骨盤・股関節を整える	19:15-20:00 ボディステップ45 桑原	18:40-19:10 Beat WORKOUT	19:00-19:30 ● レスミルズコア 鉢呂
20:00	19:35-20:40 身体が喜ぶアクティブ ピラティス	20:00-20:45 ● ボディアタック45 近藤			19:30-20:15 ボクシングエクササイズ		20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤	19:45-20:30 ボディステップ45 桑原	19:30-20:30 ボディコンバット 近藤		20:00-21:00 コンディショニングヨガ	20:20-21:05 ● ボディバンプ45 桑原	19:40-20:35 ボクシングエクササイズ	
	20:40-21:25 自律神経を整えるヨガ			20:15-21:00 ● ボディステップ45 羽賀	20:15-20:50 ボルドブラ	WEB予約	20:15-20:30 ● コンディショニング 羽賀 ※定員10名		20:45-21:30 ● レスミルズトーン45 羽賀				20:35-21:00 癒しのOdakaYoga	
21:00					20:50-21:50 ヴィンヤサフローヨガ									
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】

- 9月19日(土)から9月23日(水)までシルバーウィーク特別営業となります。詳細は別紙ご参照ください。
- 9月15日(火)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