

JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年10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		9:00-9:15 カラダ目覚めるストレッチ 9:15-9:45 骨盤調整ピラティス		9:00-9:40 骨盤・股関節を整える	
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	9:45-10:15 姿勢改善エクササイズ 10:15-10:50 初中級エアロ	10:00-11:00 ● ライジングヨガ 柴野	9:40-10:25 デトックスフローヨガ	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 ※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
11:00		11:00-11:30 ● ズンバ 菊地			11:00-11:45 ● 週替わり MICHIO				11:15-12:00 ● ピラティス LILI	WEB予約				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		11:30-12:30 ● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI		WEB予約				
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	11:45-12:30 ● ボディバンプ45 近藤		<有料>WEB予約	
	12:15-12:45 ● レスミルズピラティス 菊地		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 ボディアタック45 近藤	12:45-13:45 ボディアタック 近藤	12:20-13:05 週替わり 菊地	12:30-13:15 RPM45 羽賀
13:00		12:45-13:30 ● ボディジャム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					
	13:30-14:15 ● 週替わりヨガ Chika	WEB予約	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	WEB予約				<有料>WEB予約	WEB予約		<有料>WEB予約	
14:00		13:45-14:30 ボディコンバット45 近藤		14:15-14:30 ● ノビティ 伊藤		13:45-14:30 ● ボディステップ30+テック 桑原	14:00-14:45 美姿勢ヨガ			14:00-15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00-14:45 週替わり YaYa	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
15:00	15:00-15:45 美姿勢ヨガ	15:00-15:45 ● ランランエアロ MITSUE	14:30-15:05 自重トレーニング		15:00-15:15 美脚ストレッチ		14:45-15:15 初級エアロ							14:45-15:00 ● コンディショニング 羽賀 ※定員10名
	15:45-16:20 膝のセルフケア		15:10-15:35 全身ほぐしストレッチ		15:15-16:00 腰痛改善プログラム	15:15-16:00 ● 週替わり MITSUE	15:15-15:45 30分で目覚める！ モチ尻ピラティス				キッズスクール 15:30-16:30 フジイ体操教室		キッズスクール 15:15-16:00 からだ塾 幼児コース	
16:00	16:20-16:55 燃焼エアロ		15:35-15:55 猫背改善ピラティス		16:00-16:30 30分で目覚める！ モチ尻ピラティス		15:45-16:10 むくみ解消 セルフリンバマッサージ					15:00-17:45 卓球利用時間		
			16:00-16:55 美肌マッサージ&ヨガ		16:30-16:57 お腹引き締め エクササイズ		16:10-16:40 初級JAZZダンス				キッズスクール 16:35-17:50 フジイ体操教室		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 背骨ストレッチ		16:55-17:55 初中級 ダイナミックエアロ		17:00-17:35 ボルトブラ	16:15-18:30 卓球利用時間	16:40-17:00 CARDIO WORKOUT							
	17:30-18:00 O脚改善ピラティス		17:15-18:00 背中美人ヨガ		17:35-17:55 脂肪燃焼 HIPHOP&レレイトン		17:00-17:35 姿勢・筋力バランス改善 ピラティス						17:30-18:00 全身ストレッチ	
18:00	18:00-18:30 ボクシングエクササイズ		18:00-18:50 体幹フローヨガ		18:00-19:00 姿勢美人ヨガ		17:35-18:35 コンディショニングヨガ						18:00-18:35 キックボクシング エクササイズ	
	18:30-19:15 初中級ダンスエアロ	WEB予約				WEB予約	18:35-18:55 お腹&お尻 自重トレーニング		18:30-19:15 ● ボディバランス45 週替わり	WEB予約	18:30-18:50 体の歪みを整える プレートトレーニング	18:15-19:00 ● ボディバランス45 田村	18:35-19:05 O脚改善ピラティス	18:15-18:45 ● かんたんステップ 鉢呂
19:00	19:15-19:45 EXCITEBOUND	19:00-19:45 ● ボディバンプ45 近藤	19:15-20:00 ● ボディコンバット45 渡邊	19:00-19:45 ● ズンバ 桑原	19:00-19:55 バーニングファイター	19:00-19:45 ボディジャム45 近藤		19:30-20:30 ボディコンバット 近藤			18:50-19:25 お腹引き締めエクササイズ	19:15-20:00 ボディステップ45 桑原	19:05-19:35 EXCITE BOUND	19:00-19:30 ● レスミルズコア 鉢呂
		WEB予約							WEB予約		19:25-19:55 30分で目覚める！ モチ尻ピラティス		19:35-19:55 お腹&お尻 自重トレーニング	
20:00	19:45-20:45 姿勢が整うピラティス	20:00-20:45 ● ボディアタック45 近藤		20:15-21:00 ● ボディステップ45 羽賀	19:55-20:25 EXCITE BOUND	20:00-20:30 ● レスミルズコア 近藤	20:15-20:30 ● コンディショニング 羽賀 ※定員10名		20:00-20:45 ● ボディアタック45 市村		19:55-21:10 肩回リスッキリ Odaka Yoga	20:20-21:05 ● ボディバンプ45 桑原	20:00-20:30 やさしいストレッチ	
					20:25-21:40 肩回リスッキリ Odaka Yoga	20:45-21:30 ● RPM45 羽賀		20:45-21:30 ● レスミルズトーン45 羽賀					20:30-21:15 自律神経を整えるヨガ	
21:00	20:45-21:35 体スッキリ 腸内美人ヨガ													
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】
●10月15日(木)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