JOYFIT24LITE旭川 スタジオ・バーチャルプログラム 2026年11月

月

スタジオA

- 9:15-9:30● ノビティ 市村
- 10:00-10:30● ピラティス 田村
- 10:45-11:00● コンディショニング 田村 ※定員10名
- 11:30-12:00● バレエストレッチ Masae
- 12:15-12:45● レズミルスピラティス 菊地
- 13:30-14:15● 週替わりヨガ Chika
- 15:00-15:45 美姿勢ヨガ
- 15:45-16:20 膝のセルフケア
- 16:20-16:55 燃焼エアロ
- 17:00-17:35 背骨ストレッチ
- 17:30-18:00 O脚改善ピラティス
- 18:00-18:30 ボクシングエクササイズ
- 18:30-19:15 初中級ダンスエアロ
- 19:15-19:45 EXCITEBOUND
- 19:45-20:45 姿勢が整うピラティス
- 20:45-21:35 体スッキリ 腸内美人ヨガ

スタジオB

- 6:00-10:30 卓球利用時間
- WEB予約
- 11:00-11:30● ズンバ 菊地
- 11:45-12:30● ボディアタック45 市村
- 12:45-13:30● ボディジャム45 近藤
- WEB予約
- 13:45-14:30 ボディコンバット45 近藤
- 15:00-15:45● ランランエアロ MITSUE
- WEB予約
- 19:00-19:45● ボディパンプ45 近藤
- WEB予約
- 20:00-20:45● ボディアタック45 近藤

火

スタジオA

- WEB予約
- 10:30-11:15● ボディバランス45FX 近藤
- <有料>WEB予約
- 12:15-13:00 らくらくエアロ YaYa
- 13:15-14:00● やさしい太極拳 柴野
- 14:30-15:05 自重トレーニング
- 15:10-15:35 全身ほぐしストレッチ
- 15:35-15:55 猫背改善ピラティス
- 16:00-16:55 美肌マッサージ＆ヨガ
- 16:55-17:55 初中級 ダイナミックエアロ
- 17:15-18:00 背中美人ヨガ
- 18:00-18:50 体幹フローヨガ
- WEB予約
- 19:15-20:00● ボディコンバット45 渡邉

スタジオB

- 6:00-9:30 卓球利用時間
- 10:00-11:00 ソシアルダンス 森脇
- RPMのみWEB予約
- 11:30-12:00● 週替わり 羽賀
- 12:30-13:15● レズミルストーン 羽賀
- 14:15-14:30● ノビティ 伊藤
- 15:00-18:30 卓球利用時間
- WEB予約
- 19:00-19:45● ズンバ 桑原
- 20:15-21:00● ボディステップ45 羽賀

水

スタジオA

- 11:00-11:45● 週替わり MICHIYO
- WEB予約
- 12:30-13:15● ズンバ YaYa
- 13:30-14:15● やさしいピラティス YaYa
- 15:00-15:15 美脚ストレッチ
- 15:15-16:00 腰痛改善プログラム
- 16:00-16:30 30分で目覚める！ モテ尻ピラティス
- 16:30-16:57 お腹引き締め エクササイズ
- 17:00-17:35 ボルドブラ
- 17:35-17:55 脂肪燃焼 HIPHOP&レイトン
- 18:00-19:00 姿勢美人ヨガ
- 19:00-19:55 バーニングファイター
- 19:55-20:25 EXCITE BOUND
- 20:25-21:40 肩回りスッキリ Odaka Yoga

スタジオB

- 6:00-9:00 卓球利用時間
- WEB予約
- 9:45-10:45● 朝ヨガ PIRI
- 11:15-12:00● ボディパンプ45 近藤
- WEB予約
- 12:30-13:15● ボディコンバット45 近藤
- WEB予約
- 13:45-14:30● ボディステップ30+テック 桑原
- 15:15-16:00● 週替わり MITSUE
- 16:15-18:30 卓球利用時間
- WEB予約
- 19:00-19:45 ボディジャム45 近藤
- 20:00-20:30● レズミルズコア 近藤
- WEB予約
- 20:45-21:30● RPM45 羽賀

木

スタジオA

- 10:00-11:00● フラダンス 純子/さゆり
- WEB予約
- 11:30-12:15● わくわくエアロ 倉橋
- WEB予約
- 12:35-13:20● からだ整うツボケア 倉橋
- 14:00-14:45 美姿勢ヨガ
- 14:45-15:15 初級エアロ
- 15:15-15:45 30分で目覚める！ モテ尻ピラティス
- 15:45-16:10 むくみ解消 セルフリンパマッサージ
- 16:10-16:40 初級JAZZダンス
- 16:40-17:00 CARDIO WORKOUT
- 17:00-17:35 姿勢・筋力バランス改善 ピラティス
- 17:35-18:35 コンディショニングヨガ
- 18:35-18:55 お腹＆お尻 自重トレーニング
- 20:15-20:30● コンディショニング 羽賀 ※定員10名

スタジオB

- 6:00-10:00 卓球利用時間
- WEB予約
- 10:30-11:15● ズンバ YaYa
- WEB予約
- 11:30-12:30● 骨盤底筋 トレーニングヨガ PIRI
- 12:45-13:30● ボディコンバット45 渡邉
- 18:30-19:30● リラックスヨガ PIRI
- WEB予約
- 19:45-20:30 ボディステップ45 桑原
- 20:45-21:30● レズミルズトーン45 羽賀

金

スタジオA

- 9:15-9:30● ノビティ 伊藤
- WEB予約
- 10:00-10:45● ボディメイクウォーク MICHIYO
- WEB予約
- 11:15-12:00● ピラティス LILI
- 12:15-13:00● 腰らく教室 市村
- 13:15-13:30● コンディショニング 市村 ※定員10名
- 18:30-19:15● ボディバランス45 週替わり
- WEB予約
- 19:30-20:30 ボディコンバット 近藤

スタジオB

- 6:00-9:45 卓球利用時間
- WEB予約
- 10:15-11:00● ズンバ 桑原
- WEB予約
- 11:45-12:30● ボディパンプ45 近藤
- WEB予約
- 12:45-13:30 ボディジャム45 近藤
- <有料>WEB予約
- 14:00-15:00 らくらくHIPHOP MITSUE
- 15:30-18:00 卓球利用時間
- WEB予約
- 19:00-19:45● ズンバ YaYa
- 20:00-20:45● ボディアタック45 市村

土

スタジオA

- 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
- 9:45-10:15 姿勢改善エクササイズ
- 10:15-10:50 初中級エアロ
- WEB予約
- 11:30-12:30 ボディアタック 近藤
- WEB予約
- 13:00-13:45 週替わり YaYa
- 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 16:35-17:50 フジイ体操教室
- 18:30-18:50 体の歪みを整える プレトレーニング
- 18:50-19:25 お腹引き締めエクササイズ
- 19:25-19:55 30分で目覚める！ モテ尻ピラティス
- 19:55-21:10 肩回りスッキリ Odaka Yoga

スタジオB

- 8:00-9:30 卓球利用時間
- 10:00-11:00● ライジングヨガ 柴野
- WEB予約
- 11:30-12:15● ハタヨガ PIRI
- <有料>WEB予約
- 12:30-13:30 らくらくHIPHOP MITSUE
- <有料>WEB予約
- 14:00-15:00 ベリーダンス MITSUE
- 15:15-17:45 卓球利用時間
- 18:15-19:00● ボディバランス45 田村
- WEB予約
- 19:15-20:00 ボディステップ45 桑原
- 20:20-21:05● ボディパンプ45 桑原

日

スタジオA

- 9:00-9:40 骨盤・股関節を整える
- 9:40-10:25 デトックスフローヨガ
- WEB予約
- 12:20-13:05 週替わり 菊地
- WEB予約
- 13:35-14:35 ボディジャム 菊地
- キッズスクール 15:15-16:00 からだ塾 幼児コース
- キッズスクール 16:15-17:00 からだ塾 児童コース
- 18:30-19:00 O脚改善ピラティス
- 19:00-19:30 EXCITE BOUND
- 19:30-19:50 お腹＆お尻 自重トレーニング
- 20:00-20:30 やさしいストレッチ
- 20:30-21:15 自律神経を整えるヨガ

スタジオB

- 8:00-9:30 卓球利用時間
- 10:00-10:45● 筋膜リリース 鉢呂
- WEB予約
- 11:00-12:00 ボディパンプ 鉢呂
- WEB予約
- 12:30-13:15 RPM45 羽賀
- 13:45-14:30 週替わり 羽賀
- 14:45-15:00● コンディショニング 羽賀 ※定員10名
- 15:30-18:00 卓球利用時間
- 18:15-18:45● かんたんステップ 鉢呂
- 19:00-19:30● レズミルズコア 鉢呂

【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 ※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】

●11月15日（日）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