

JOYFIT

Online Lesson

オンラインレッスン

NEW LESSON

元日本女子アトム級チャンピオンによる
ボクシング基礎レクチャー8本の配信スタート！！



トレーナー
元プロボクサー
伊賀 薫

真正ボクシングジム
×

JOYFITオンラインレッスン

コラボ企画START

JOYFIT®
Online Lesson
— オンラインレッスン —

リニューアル
いたしました

とことん充実！
好きな時に好きなだけ！

【UI使用方法はこちら】



- 24時間すべてのレッスン受講可能
- スマホ以外のデバイスからも視聴可能
- お気に入り登録機能で探す手間なし
- 検索機能でサクサク見つかる
- 運動記録、カロリー計算付き！etc…



2024

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	01 11:00~11:45 Aimi	02	03 13:00~13:45 Aimi	04	05 16:00~16:45 Furuta	06
07	08 11:00~11:45 Aimi	09	10	11	12 11:00~11:45 Aimi 16:00~16:45 Furuta	13
14	15 11:00~11:45 Aimi	16	17	18	19 11:00~11:45 Aimi 16:00~16:45 Furuta	20
21	22 11:00~11:45 Aimi	23 12:00~12:45 Furuta	24 11:00~11:45 Aimi	25	26 11:00~11:45 Aimi 16:00~16:45 Furuta	27
28	29	30 10:15~11:00 Aimi	01	02	03	04

05

06

注意事項



- マタニティヨガ(16週~)※必ずかかりつけ医に許可を得て参加をお願い致します。
 - 産後ヨガ(産後1~2ヶ月後~)※必ずかかりつけ医に許可を得て参加をお願い致します。
- レッスンは完全予約制です。(定員：5名)
レッスンは急速休講になる場合がございますので、予めご了承ください。


ヨガレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
ツボヨガ	★	4K対応	古来から、カラダの不調緩和・改善にはツボ治療法というものがあります。このレッスンは、ヨガのポーズとツボ押しをコラボしたレッスンです！
温活ヨガ   or 	★		冷えによる心身への影響は大きなものです。ゆっくり動きながら血行を促進し、水分代謝も促していくレッスンです。
ゆるヨガ 	★		せわしく過ごしやすい現代の中、この時間くらいはゆるーく動いて心身のバランスを促しませんか？頑張っているご自身にゆったりとした贅沢な時間をプレゼントしてあげましょう！
ストレッチヨガ 	★	4K対応	身体の動きをよくするよう、ヨガのポーズで身体をストレッチしていきます。
ベーシックポーズヨガ  	★	4K対応	ベーシックなポーズで全身を動かしていきます。それぞれのポーズでのヨガブロックの使い方をお伝えします。もちろんヨガブロックがない方もご参加いただけます。
開脚が硬い人の為のヨガ	★		レッスン前の開脚とレッスン後の開脚を感じて、柔軟性を高めていきましょう。
ナイトヨガ 	★		座位・仰向けをメインに、ポーズで身体を癒していきます。一日の疲れを取りましょう。
リフレッシュヨガ	★		朝の目覚めでも、夜の疲れた時でも、身体と心のリフレッシュさせるクラスです。呼吸を整え、ストレッチ系のポーズで固まった関節や筋肉をほぐし、活動する為の前向きな気持ちや、疲れた心に休息をもたらします。日々、頑張っているご自身にリフレッシュのお時間を♪
椅子ヨガ 	★	4K対応	椅子に座ってヨガを行います。隙間時間にぴったりのレッスンです。
おだやかなヨガ  (ロケーションレッスン)	★	4K対応	ロケーションヨガで緑色のエネルギーを体得し穏やかな気分で心身を包みましょう。
リラックスヨガ  (ロケーションレッスン)	★	4K対応	焚火と共にヨガをします。炎に癒されながら一緒にヨガでリラックスしましょう。
初めての呼吸法 	★	4K対応	ヨガでおこなわれる呼吸法を学び、一緒に練習していきましょう。
初めての瞑想 	★	4K対応	瞑想について学び、今後1人でもできるように一緒に瞑想をしてみましょう。「初めての呼吸法」を受けるとよりわかりやすいレッスンです。
瞑想の為のストレッチ	★	4K対応	瞑想をするために身体をヨガのポーズでストレッチしていきます。最後には一緒に瞑想をしましょう。「初めての瞑想」を受けるとよりわかりやすいレッスンです。
呼吸が入るヨガ 	★	4K対応	普段何気なくできている呼吸、ストレス社会の中で気づかない内に浅くなっているかもしれません。深く呼吸ができるカラダ作りで自律神経を整えましょう！
むくみ解消ヨガ	★★	4K対応	水分代謝UP・血行促進を促し、むくみを解消します。頑張ってくれている身体をスッキリ軽くしてあげましょう！
体力UPメンテナンスヨガ 	★★	4K対応	妊娠中におすすめのポーズ満載！アクティブに動き体力アップ、ストレス解消を目指します。
便秘改善ヨガ	★★	4K対応	ねじりや体側を伸ばすポーズで腸を動かして、便秘改善につなげていきましょう。

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
シェイプアップフローヨガ	★★★		呼吸の流れに合わせて隅々まで身体を動かしシェイプアップ！血流を良くして代謝アップにも繋がりますよ！痩せやすい身体と呼吸で更にデトックスを図り、日々のストレスを解放してリフレッシュ♪
初めての太陽礼拝	★★★	4K対応	12個のポーズから作られている太陽礼拝。動きを覚えて流れるように動いていきましょう。
骨盤調整ヨガ	★★★		骨盤がゆがんだままトレーニングすると効果半減！トレーニングと同じくらい大切な骨盤周りの調整をこのレッスンで行いましょう！
気力アップヨガ (ロケーションレッスン)	★★★	4K対応	ロケーションヨガで赤色のエネルギーを体得し気力UP！元気にすごせる心身に導きます。
パワーアップヨガ (ロケーションレッスン)	★★★	4K対応	海のロケーションでヨガをします。海の青色と波の音、ヨガのポーズで身体も心もパワーアップをしましょう。
SHiN-癒	★～★★★	一部4K	5つのSHiN(身・心・清・深・真)で構成される身体と心を癒すメンテナンスプログラム。骨盤周りを意識して動かしていきます。
SHiN-美	★～★★★	一部4K	5つのSHiN(身・清・深・心・真)を整えます。また、体幹を鍛えバランス感覚を養い、しなやかで力強い身体作りを目指します！
トレーニングヨガver.2	★★★★		トレーニング要素とヨガのポーズを組み合わせたレッスンのver.2です。心身の強化・柔軟性を短時間でGETしよう！
アクティブヨガ	★★★★		短時間でもしっかり動き、全身に効かせていきます。
美腸ヨガ	★★★★		第二の脳ともゆわれる程、腸の動きに左右されやすい人間の身体。腸活になるヨガのポーズで気分までもスッキリ・クリアにしていきましょう！
バランスアップヨガ	★★★★		心身共にバランスってとても大切。見つめて整えましょう。
パワーフローヨガ	★★★★	4K対応	太陽礼拝をベースに、様々なポーズを流れるようにおこなっていきます。30分でしっかり動いていきましょう！

レズミルズレッスン紹介








レッスン名	強度	備考	レッスン内容
BODY ATTACK	★★★★	一部4K	スクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。エネルギッシュな音楽に合わせて体を動かそう！！
BODY BALANCE	★★★★		太極拳、ヨガ、ピラティスの動きをベースに音楽に合わせて身体を動かし、バランス、コアの強化、柔軟性を高めるクラスです。
BODY PUMP 	★★★★	4K対応	世界で人気の全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし！！
BODY COMBAT 	★★★★	一部4K	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。初心者から経験者まで、みんなで楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散！

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
LesMILLS CORE 	★★★	4K対応	スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。トレーニングチューブ、おもりがあるとよりCoreチャレンジを楽しめます。

トレーニングレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
優しい全身トレーニング	★		みんながよく知るトレーニングを丁寧に解説しながら一緒に動いていくクラスです。あっという間の20分で全身を鍛えよう！！
足首痩せトレーニング	★★		ふくらはぎをメインにトレーニングしていきます。空き時間を活用して簡単にトレーニングしましょう！
脚・お尻引き締めトレ	★★		下半身の引き締めを中心に行うトレーニングです。動きはとても簡単、だけど効く！すきま時間に脚とお尻を鍛えましょう！
くびれトレーニングver.2	★★★★	4K対応	短時間でもしっかり効かせる！ver.2でさらにメリハリBODYを目指すレッスンです！
バストアップトレーニング	★★★★		重力や身体の癖で一番変化が出やすく、メンテナンスを後回しにしがちなバスト部分。ボディメイクで一味差をつけたい人必見です！
美サーキット	★★★★	4K対応	筋トレと有酸素運動を30秒ずつ交互に行う脂肪燃焼に効果のあるレッスンです。音楽に合わせて楽しみながら徐々に心拍数を上げていきます。私と一緒にレッツエンジョイ！
二の腕引き締めトレーニング	★★★★	4K対応	二の腕トレーニングはバストアップ、美姿勢にもつながります！普段の生活でなかなか使えない筋肉を動かして引き締めましょう！

その他のレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
フェイスクア 	★	4K対応	フェイスクアでスッキリ！イキイキしたフェイスを手に入れよう！
筋膜リリース（上半身） 	★		テニスボールを使用し、背中をメインにセルフマッサージをします。
筋膜リリース（下半身）  	★		テニスボールを使用し、筋膜リリースを行います。下半身をほぐしたい方にオススメです。
寝起きにさくっと   ストレッチver.2	★	4K対応	寝起き、服を着替える時間、ながら運動で無駄なく効率よくメンテナンス！NEWバージョンです！
5分肩ほぐし 	★	4K対応	デスクワークや家事の間に、座ったまま凝り固まった肩回りをほぐしましょう。