

December **NEW** 配信LESSON

JOYFITオンラインレッスンなら全国のJOYFITトレーナーの
レッスンがいつでもどこでも受けられる！

Hokkaido

JOYFIT Online Lesson
LES MILLS DANCE 30#05
Instructor: 林

A thumbnail for a LES MILLS DANCE online lesson. It features a group of people in a dance studio setting. The instructor's name is listed as 林 (Hayashi).

キックエクササイズで
シェイプアップ
～前蹴り編～

Instructor
岡山

キックエクササイズで
シェイプアップ
～横蹴り編～

Instructor
岡山

キックエクササイズで
シェイプアップ
～回し蹴り編～

Instructor
岡山

Saitama

JOYFIT Online Lesson
LES MILLS BODYJAM #109 Tec.
Instructor: 藤田淳美

A thumbnail for a LES MILLS BODYJAM online lesson. It shows people in a dynamic, energetic pose. The instructor's name is listed as 藤田淳美 (Fujita Junmi).

Osaka

骨盤を整える
ピラティス
～産後の方にもおすすめ～

Instructor
Aimi

JOYFIT Online Lesson
LES MILLS GRIT 45
Instructor: 立石

A thumbnail for a LES MILLS GRIT online lesson. It features a woman performing a strength exercise with a barbell. The instructor's name is listed as 立石 (Tateishi).

2024

12月

マタニティ・産後ヨガプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02 11:00~11:45 Aimi	03	04 16:00~16:45 Furuta 17:30~18:15 Furuta	05	06	07
08	09 11:00~11:45 Aimi	10	11 16:00~16:45 Furuta 17:30~18:15 Furuta	12	13	14
15	16 11:00~11:45 Aimi	17	18 14:00~14:45 Aimi	19 13:00~13:45 Furuta	20	21
22	23 11:00~11:45 Aimi	24	25	26	27	28
29	30	31	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。 レッスン完全予約制です。(定員：5名) レッスンは急遽休講になる場合がございますので、予めご了承ください。				

目的に合わせた

オススメ

レッスン

今月は何を目標に
運動しますか？

01 ダイエット

▶ BODYCOMBAT

▶ BODYATTACK

▶ LESMILLSGRIT

▶ 脂肪燃焼本格
エクササイズ

02 ちょいトレ

▶ バストアップ
トレーニング

▶ お尻引き締め
ピラティス

▶ お腹引き締め
ピラティス

03 筋力,体力UP

▶ LESMILLSDANCE

▶ 基礎代謝アップ
ヨガ

▶ 本格ボクシング
トレーニング

▶ ボクシング×
脚トレ

04 柔軟性向上

▶ 筋膜リリース

▶ 開脚が固い人の
為のヨガ

▶ 肩甲骨はがし
ヨガ

▶ コアファンクシ
ョナルストレッチ

05 体,心を整える

▶ 呼吸が入るヨガ

▶ 血行促進ヨガ


▶ リラックスヨガ

▶ ストレッチヨガ

▶ SHiN-癒

▶ おだやかなヨガ


【レズミルズ】	強度	検索タグ	レッスン内容
BODYATTACK 	★★★	#LesMills #BODYATTACK #カーディオ #持久力向上	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。エネルギーギッシュな音楽に合わせて体を動かそう！！
BODYBALANCE	★★★	#LesMills #BODYBALANCE #マインド&ボディ #柔軟性アップ	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。
BODYPUMP 	★★★	#LesMills #BODYPUMP #ストレングス #体幹強化	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！！
BODYCOMBAT	★★★	#LesMills #BODYCOMBAT #カーディオ #体幹強化	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らか、ストレスも発散！
LESMILLSGRIT	★★★	#LesMills #LESMILLSGRIT #HIIT #筋力強化	30分間で心肺機能向上し、最大限にカロリー消費するインターバルトレーニングHIITクラス
BODYJAMTec.	★★	#LesMills #BODYJAM #ダンス #初心者向け	ダンスの基礎であるアイソレーションの練習や基本的なステップを習得することができるテクニッククラスです。身体の使い方を覚えて、スタジオで実際のクラスに参加してみましょう！
LESMILLSDANCE	★★	#LesMills #LESMILLSDANCE #ダンス #基礎代謝アップ	チャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウト。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたプログレッシブな音楽に合わせて、革新的なダンスの動きを取り入れています。
STRENGTH DEVELOPMENT	★★★	#LesMills #STRENGTH DEVELOPMENT #筋力強化	筋力アップ、筋肥大、筋パワーを目的とした、レジスタンストレーニング要素のワークアウト。基本的なトレーニングのフォームやウェイトトレーニングの基本を身につけることができます。必要なツールは、ライザー付きのステップ台、バーベル、プレートです。※自宅トレーニングの場合は、ステップ台の代わりに階段や段差にて、バーベルやプレートの代わりにペットボトルや自重にて行ってください。

【YOGA】	強度	検索タグ	レッスン内容
ツボヨガ	★	#ヨガ #ツボ #初心者向け	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  	★	#ヨガ #マタニティOK #初心者向け	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 	★	#ヨガ #マタニティOK #初心者向け	せわしな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 	★	#ヨガ #ストレッチ #マタニティOK	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  	★	#ヨガ #初心者向け #マタニティOK	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	★	#ヨガ #初心者向け	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。
リフレッシュヨガ	★	#ヨガ #おやすみ前	朝の目覚めでも、夜の疲れた時でも、身体と心を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 	★	#ヨガ #ストレッチ #マタニティOK #プロップス必要	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) 	★	#ヨガ #マタニティOK	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) 	★	#ヨガ #おやすみ前 #マタニティOK	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 	★	#ヨガ#呼吸#瞑想 #マタニティOK	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 	★	#ヨガ#瞑想 #マタニティOK #初心者向け	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。

【YOGA】	強度	検索タグ	レッスン内容
瞑想の為のストレッチ	★	#ヨガ#瞑想 #ストレッチ #初心者向け	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。
フェイスクア 	★	#マタニティOK #マッサージ	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！
呼吸が入るヨガ 	★	#ヨガ #呼吸 #初心者向け #マタニティOK	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！
血行促進ヨガ 	★	#ヨガ #マタニティOK #プロップス必要	美容と健康に血行状態が深く関わっています！マタニティの方も動ける動きで老若男女問わず必須レッスン！見えない内側こそケアしていきましょう！
太陽礼拝～マタニティの方におすすめ～ 	★	#ヨガ #マタニティOK #プロップス必要	椅子を使ってヨガポーズを行い、血行促進をします！マタニティの方や足腰が原因で強度の高い運動ができない方にもおすすめです
トレーニング前後のためのヨガ(下半身)	★	#ヨガ #トレーニング前後	ジムでトレーニングされる方おすすめ！このレッスンとの相乗効果でボディメイクに磨きをかけましょう！腰痛予防改善にも効果的です。
トレーニング前後のためのヨガ(上半身)	★	#ヨガ #トレーニング前後	ジムでトレーニングされる方おすすめ！このレッスンとの相乗効果でボディメイクに磨きをかけましょう！首こり肩こり予防改善にも効果的です。
5分肩ほぐし 	★	#ヨガ #肩こり #初心者向け #マタニティOK	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
おやすみ前の瞑想	★	#瞑想 #おやすみ前 #初心者向け	おやすみ前に瞑想でリラックスしましょう
肩甲骨はがしヨガ	★★	#ヨガ	癒着や使い方を忘れて硬くなってしまっている肩甲骨周りをほぐすレッスンです。血行を促し、カラダとココロに空間をつくりましょう！
むくみ解消ヨガ	★★	#ヨガ	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！
ゆがみリセット整体ヨガ	★★	#ヨガ	一緒にゆがみにくい身体を目指しましょう！
基礎代謝UP！燃焼ヨガ	★★	#ヨガ	基礎代謝を上げて痩せスイッチを入れましょう！

【YOGA】	強度	検索タグ	レッスン内容
SHiN-癒	★～ ★★	#ヨガ #SHiN癒 #初心者向け	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	★★～ ★★★★	#ヨガ #SHiN美 #基礎代謝アップ	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！
体力UPメンテナンスヨガ 	★★	#ヨガ #マタニティOK	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	★★	#ヨガ	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。
初めての太陽礼拝	★★	#ヨガ #初心者向け	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	★★	#ヨガ	骨盤を調整する事で身体の軸が整い、姿勢改善にも繋がるレッスンです。
気力アップヨガ (ロケーションレッスン)	★★	#ヨガ	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)	★★	#ヨガ	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。
ヨガボディ	★★	#ヨガ	解剖学観点を取り入れボディメイクするクラスです。ポーズにより身体の内側から熱を帯びる感覚を養いましょう！
腰痛予防・改善しよう！	★★	#ヨガ	ヨガのポーズを通して、腰痛予防・改善をしていきます。
シェイプアップ フローヨガ	★★	#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れましょう！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♪
アクティブヨガ	★★★★	#ヨガ	短時間でもしっかり動き、全身に効かせていきます。
トレーニングヨガver.2	★★★★	#ヨガ #トレーニング	トレーニング要素とヨガ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！
美腸ヨガ	★★★★	#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・クリアへ！
バランスアップヨガ	★★★★	#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。

【YOGA】	強度	検索タグ	レッスン内容
パワーフローヨガ	★★★	#ヨガ	太陽礼拝をベースに様々なポーズを流れるように行い、しっかり動いていきます。
基礎代謝アップヨガ	★★★	#ヨガ #基礎代謝アップ	リラクスポーズだけがヨガのポーズと思ったら大間違い！身体の伸び縮みをフローで行い不要な脂肪を燃焼できる身体の土台をよみがえらせましょう！
美腸ヨガver.1	★★★	#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・クリアにしていきたいと思います！
【その他】	強度	検索タグ	レッスン内容
フェイスクア 	★	#マッサージ #マタニティOK	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) 	★	#筋膜リリース #初心者向け #プロップスが必要	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)  	★	#筋膜リリース #初心者向け #プロップスが必要 #マタニティOK	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。
5分肩ほぐし 	★	#ヨガ #初心者向け #マタニティOK #肩こり	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。
コアファンクショナルストレッチ	★	#ストレッチ #トレーニング前後 #初心者向け #肩こり	様々な不調を取り除き、より良い身体機能向上をながらも道具がなくても出来るプログラムです。続ける事に意味があり続ける事で身体は変わります皆さんも是非うちで"ながら"エクササイズしてみてください。
簡単ストリートダンス	★	#ダンス #初心者向け	ダンスの基礎となるアイソレーションを行い、ロックダンスのリズムのとり方やステップを練習します。ダンスが初めてな方も大歓迎です！
LOCK DANCE	★★	#ダンス #基礎代謝アップ	LOCKは「錠」を意味します。激しい動きから一転、突然静止するスタイルが特徴的なダンスです。一緒に楽しく動いていきましょう。
センターバーレッスン	★★	#バレエ #体幹強化	バーを持たずにバレエのレッスンをおこないます。インナーマッスル強化、ヒップアップ効果、肩こり腰痛予防に繋がります。しなやかな筋肉づくりを目指します！

【トレーニング】	強度	検索タグ	レッスン内容
タオルを使った筋トレ 	★★	#トレーニング	タオルを活用しながら筋力トレーニング！ご自身のペースで鍛えていきましょう！
はじめてのサーキット	★★	#サーキット #筋力強化 #初心者向け	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い筋力・持久力UPに繋げ、引き締まった体作りや健康維持をしていきましょう。
バストアップトレーニング	★★	#トレーニング #初心者向け	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！
はじめてのフリーウェイトで上半身強化	★★	#トレーニング #初心者向け #ジムトレ	ポイント、注意点を説明しながらの動画になってます！普段フリーウエイトでトレーニングをしていない方にお勧めです！脂肪燃焼に繋がる内容になっています！動画にあわせながら、実際にトレーニングしてみてください！
はじめてのフリーウェイトエリアで下半身強化	★★	#トレーニング #初心者向け #ジムトレ	ポイント、注意点を説明しながらの動画になってます！普段フリーウエイトでトレーニングをしていない方にお勧めです！脂肪燃焼に繋がる内容になっています！動画にあわせながら、実際にトレーニングしてみてください！
キックエクササイズでシェイプアップ【前蹴り編】	★★	#トレーニング #筋力強化 #初心者向け	たった5分でしっかり効果を感じれるクラスです。前蹴りの基本動作を確認しながら前腿とお尻を強化していきましょう
キックエクササイズでシェイプアップ【横蹴り編】	★★	#トレーニング #筋力強化 #初心者向け	たった5分でしっかり効果を感じれるクラスです。横蹴りの基本動作を確認しながら脇腹と中殿筋を強化していきましょう
キックエクササイズでシェイプアップ【回し蹴り編】	★★	#トレーニング #筋力強化 #初心者向け	たった5分でしっかり効果を感じれるクラスです。回し蹴りの基本動作を確認しながら太ももとお尻を強化していきましょう。
フリーウェイトで肩トレーニング	★★★	#トレーニング #ジムトレ	肩トレに欠かせない内容になっています！！肩こりの予防や、改善に期待できます！！
フリーウェイトで胸トレーニング	★★★	#トレーニング #ジムトレ	胸トレに欠かせない内容になっています！！男性なら厚い胸板！女性ならバストアップ効果を期待できます！POINTやフォームを動画で確認後実践してみましよう！POINTやフォームを動画で確認後実践してみましよう！
くびれトレーニングver.2	★★★	#トレーニング	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！
美サーキット	★★★	#美サーキット #筋力強化 #トレーニング	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！

【トレーニング】	強度	検索タグ	レッスン内容
二の腕引き締め トレーニング	★★★	#トレーニング #初心者向け	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！
【ピラティス】	強度	検索タグ	レッスン内容
基本ピラティス	★★	#ピラティス #初心者向け	骨盤の安定性を意識しながら丁寧に体を動かしていきましょう
お腹引き締めピラティス	★★	#ピラティス #初心者向け	お腹にコルセットを巻くように薄くし、効率的に腹筋にアプローチ！ポッコリお腹の改善を目指しましょう！
お尻引き締めピラティス	★★	#ピラティス #初心者向け	お尻の筋力をつけることでヒップアップし、姿勢改善や脚長効果があります。美姿勢を目指しましょう！
骨盤を整えるピラティス	★★	#ピラティス #産後の方向け	産後の方にもおすすめのレッスンです。骨盤や股関節周りを意識して骨盤を整えていきましょう
【本格ボクシング】	強度	検索タグ	レッスン内容
ボクシング基礎レクチャー 【ディフェンス編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるディフェンスの基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【ワンツーマイク編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるワンツーマイクの基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【ワンツーマイクフック編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるワンツーマイクフックの基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【アッパー編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるアッパーの基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【ステップ強化編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるステップ強化の基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【ボディ編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるボディの基礎レクチャーです！

【本格ボクシング】	強度	検索タグ	レッスン内容
ボクシング基礎レクチャー 【ツーフック編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるツーフックの基礎レクチャーです！
ボクシング基礎レクチャー 【コンビネーション編】	★	#ボクシング #初心者向け	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ 元日本女子アトム級チャンピオンの伊賀 薫さんによるコンビネーションの基礎レクチャーです！
プロ技特別伝授！ヨナッパー編	★★	#ボクシング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム所属の与那覇選手の代名詞、ヨナッパーを特別伝授！ 他のアッパーとは一味違うプロの直伝レッスンをお楽しみください
プロ技特別伝授！ディフェンス編	★★	#ボクシング #基礎代謝アップ	真正ボクシング所属の与那覇選手の得意技を伝授！プロの直伝レッスンをお楽しみください
プロ技！特別伝授フック編	★★	#ボクシング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム所属の大橋選手の得意技を伝授！プロの直伝レッスンをお楽しみください。
プロ技！特別伝授ボディ編	★★	#ボクシング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム所属の大橋選手の得意技を伝授！プロの直伝レッスンをお楽しみください
キッズボクシング！ 親子でペアトレーニング	★★	#ボクシング #トレーニング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ボクシングに役立つトレーニングをお届け！親子や友人とペアになり楽しく動きましょう！
脂肪燃焼本格エクササイズ	★★～ ★★★	#ボクシング #トレーニング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！！ボクシングでも取り入れられていて脂肪燃焼にも効果的な50秒×10秒インターバルトレーニングを配信。24ラウンド頑張ってみましょう。
本格ボクシングトレーニング	★★～ ★★★	#ボクシング #トレーニング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ボクシング練習で実際に行われている3分×1分のインターバルトレーニングを配信。6ラウンド頑張ってみましょう！
ボクシング×コアトレ	★★★	#ボクシング #トレーニング #筋力強化	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ボクシングとコアトレを交互に行い、筋肉の強化し身体引き締めを目指しましょう！
ボクシング×脚トレ	★★★	#ボクシング #トレーニング #基礎代謝アップ	真正ボクシングジム×JOYFITコラボ企画！ボクシングと脚トレを交互に行い、代謝の向上や日常動作の改善を目指しましょう！