

# Lesson List

マタニティ・産後ヨガのプログラムは  
JOYFITオンラインレッスンの公式LINEからご覧ください

## ヒップアップヨガ



強度：★★★

お尻が上がると足が長くなる?!  
といわれる程、身体の中でも大きな筋肉であるお尻にアプローチし、ボディメイクしていきましょう！

## 美背中ヨガ



強度：★

綺麗な背中を作るには、まずは姿勢が大切です。  
姿勢をきれいに保てるよう、背中をほぐし、筋力アップも目指していきましょう！

## リフレッシュヨガ



強度：★

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。

# BODYCOMBAT



強度：★★★

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、ストレスも発散！

# BODYATTACK



強度：★★★

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。エネルギーをもたらす音楽に合わせて体を動かそう！！

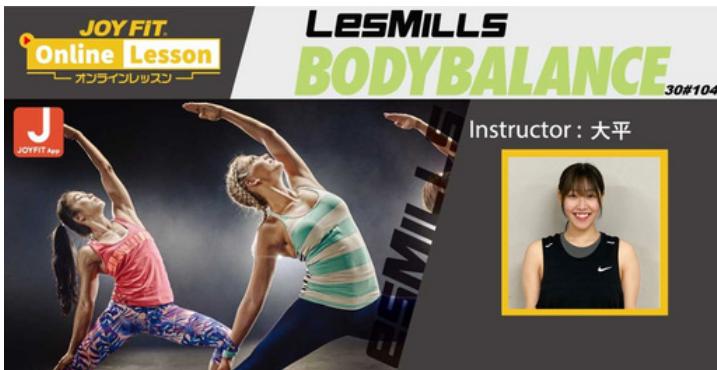
# BODYPUMP



強度：★★★

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！！

# BODYBALANCE



強度：★★★

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。

## フリーウェイトで胸トレ



強度：★★

ジムのフリーウェイト専用動画です。

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ょう！

## お尻引き締めピラティス



強度：★★

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！

## 健康いきいき体操



強度：★

JOYFITNORTHオリジナルレッスンです！

音楽に合わせてゆっくり足踏みや簡単なステップなどを繰り返し行う健康促進を目的とした初心者様用レッスンです。

## はじめてのサークット



強度：★★

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、引き締まった体を目指しや健康維持しましょう。

## 寝ながら腰痛ストレッチ



強度：★

ゆったりと寝転がったままできる簡単なストレッチです。  
シニアの方や腰痛にお悩みの方におすすめです。

## 簡単ストリートダンス



強度：★

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！

## エアロビクス



強度：★★★

ヨーロッパでは主流のスタイルのエアロビクスです。  
音に合わせながら身体の機能を意識した全身運動。  
歩く動作をベースに展開をし動きやすさを重視した内容となってます。

この他にも、JOYFITオンラインレッスンは  
160本以上の動画が見放題！  
ご入会はJOYFIT APPから！