

12月3日 LESSON PROGRAM

ジョイフィット古川 12月▶3月レッスンプログラム

LES Mills プログラム
世界112ヶ国15000クラブ、日本では560クラブが導入しているグループエクササイズ。
LES Mills 検索

エアロ系プログラム
体幹・筋トレ系プログラム
●ボディコンバット LES Mills
キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイなどを合わせたLES Mills 人気No.1プログラム
●ボディパンプ LES Mills
バーベルを使ったプログラム

ダンス系プログラム
格闘技系プログラム
●ボディパイプ LES Mills
アクティブな初心者向けエアロサーキットプログラム
●ボディアタック LES Mills
走るエアロピクス
●CXWORX LES Mills
究極のコア(体幹)トレーニング

ヨガ・ヒーリング系プログラム
カルチャー・健康系プログラム
●ボディバランス LES Mills
ヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせたプログラム
●シバム LES Mills
老若男女問わず、どなたでも楽しくできるフリースタイルダンスプログラム

初心者向けのレッスン どのレベルの方も大丈夫

MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:00				10:00		
10:30				10:30		
10:45▶11:30	10:45▶11:45	10:45▶11:45	10:45▶11:45	10:45▶11:15		
ボディパンプ45 Joyfit Staff	週替わりレッスン	ベーシックヨガ 小山	ハタヨガ 高橋 伸枝	バランスボール Joyfit Staff		
11:00				11:00	11:00▶12:00	11:00▶12:00
11:30				11:30▶12:15	リラックスヨガ 小山	
11:45▶12:45				12:00		
パワーヨガ 高橋 伸枝	12:00▶13:00	12:00▶12:45	12:00▶12:45	12:00	12:15▶13:00	12:15▶13:00
	オリジナルエアロ 小林	ハートフライズ 中嶋	シバム45 Joyfit Staff 420kcal	12:30▶13:15	ボディパイプ45 Joyfit Staff	ボディアタック45 Joyfit Staff
12:00				13:00		
12:30				13:00	13:15▶14:00	13:15▶14:15
13:00▶14:00	13:15▶14:00	13:00▶14:00	13:00▶14:00	13:30▶14:15	シバム45 Joyfit Staff 420kcal	ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal
ZUMBA Elena	ボディアタック45 Joyfit Staff	ZUMBA 宮西	ZUMBA Elena	14:00		
14:00				14:00	14:15▶15:00	14:30▶15:30
14:15▶15:00	14:15▶15:15	14:15▶15:15	14:15▶15:00	14:30▶15:15	ボディコンバット45 Joyfit Staff	ボディバランス60 Joyfit Staff 390kcal
太極舞 Elena	ボディバランス60 Joyfit Staff 390kcal	ベリーダンス Mi	ボディコンバット45 Joyfit Staff	ZUMBA 小林		
15:00				15:00		
15:30				15:30		
16:00				16:00		
16:30				16:30		
17:00				17:00		
17:30				17:30		
18:00				18:00		
18:30▶19:00			18:30▶19:00	18:30▶19:00		
			ボディコンバット30 Joyfit Staff	ボディコンバット30 Joyfit Staff		
19:00		19:00▶20:00		19:00		
19:15▶20:00	19:15▶20:00	パワーヨガ NATSUMI		19:15▶19:45		
シバム45 Joyfit Staff 420kcal	ボディコンバット45 Joyfit Staff			CXWORX Joyfit Staff		
20:00				20:00▶21:00		
20:15▶21:00	20:15▶21:15	20:15▶21:15	20:15▶21:15	ボディコンバット60 Joyfit Staff 740kcal		
ボディパイプ45 Joyfit Staff	ボディアタック60 Joyfit Staff 675kcal	ZUMBA 眞崎	ZUMBA 小林			
21:00				21:00		
21:15▶22:00	21:30▶22:15	21:30▶22:15	21:30▶22:15	21:15▶22:15		
ボディバランス45 Joyfit Staff	ボディパンプ45 Joyfit Staff	パンチング・ハイ 眞崎	エンジョイエアロ 小林	ヨガ NATSUMI		
22:00				22:00		
22:30				22:30		
23:00				23:00		

プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。

15日、25日は定休日です。祝日は夜のレッスンプログラムはございません。

消費カロリー例
体重60キログラムの人が
ランニングマシン(時速9.6km)で
1時間走った場合:604kcal
エアロバイクを1時間こいだ場合:419kcal
犬の散歩を5時間した場合:425kcal

強度 ★☆☆☆☆ きつさ ★★★★★ 難易度 ☆☆☆☆☆ きつさ ★★★★★

オリジナルプログラム系

- バランスボール**
バランスボールを使い、平衡感覚を身に付けてゆがみを整え、インナーマッスルを鍛えて基礎代謝をあげます。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆
- バレトン**
バレエのコンディショニングで筋力・柔軟性・心と体の融合を得る事が出来ます。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- ハートフライズ**
ワルツ・タンゴ・ルンパ等の動きを取り入れ見よう見まねでラジオ体操のように楽しめるエクササイズです。
強度 ★ 難易度 ☆

健康系

- ヨガ・ハタヨガ・ベーシックヨガ**
集中力を高め代謝をアップしていくクラスです。初心者の方や体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆
- パワーヨガ**
呼吸に合わせて一連のポーズを流れるように行います。パワフルに気持ちよく体を引き締めていきましょう。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- リラックスヨガ**
ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガです。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- 太極舞**
太極舞は主に太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統武術や民族舞踏の要素を取り入れ、中国音楽に合わせて踊る、誰にでも簡単に親しんでいただけるエクササイズです。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆

格闘技系

- パンチング・ハイ**
パンチ動作を繰り返し行い、二の腕、背中周り、お腹周りをシェイプアップさせるプログラムです。シンプルな動きなので、初めてご参加される方も脂肪燃焼効果大です。
強度 ★★★★★ 難易度 ☆☆☆

ダンス・エアロ系

- ZUMBA**
パーティー気分楽しく踊り、体脂肪燃焼効果があるダンスプログラムです。
強度 ★★ 難易度 ☆☆☆
- ベリーダンス**
初めての方でも取り組める中近東の音楽に合わせてベリーダンスを行います。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- フラダンス**
初めてフラダンスを行う方のために、基本的で分かりやすいレッスンです。精神・身体への健康効果も高いレッスンです。
強度 ★ 難易度 ☆
- ダンスエアロ**
ダンステイストをミックスしたエアロピクスです。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- オリジナルエアロ**
エアロピクスに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆
- エンジョイエアロ**
どなたでも楽しめるエアロピクスです。
強度 ★☆☆ 難易度 ☆☆☆

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますので、ご連絡ください。
※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。



古川スタジオプログラム 12月3日

JOYFIT