

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

9月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS	
10:30	10:30-11:15 STRONG NATION AYA	10:30-11:30 ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 ベーシックヨガ (6日) 小山 ピラティス (13日) 小山 BODYBALANCE (20.27日) KANAE	10:30-11:30 ハタヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:30 リラックスヨガ 小山	10:30-11:30 エンジョイエアロ みちる	BODYCOMBAT 格闘技とエクササイズを融合。上半身・体幹部分・下半身といった、全身の筋肉を使うエクササイズ引き締め効果を実感でき、運動後も代謝が高い状態を維持できるのでダイエットに効果的です。
10:45	11:35-12:35 パワーヨガ 高橋 伸枝	11:50-12:35 ZUMBA AYA	11:50-12:35 ZUMBA AYA	11:50-12:35 ZUMBA AYA	11:50-12:50 ZUMBA AYA	11:50-12:50 ヨガベーシック MIKA	
11:00	12:55-13:55 ZUMBA Elena	12:55-13:40 BODYCOMBAT NIKKU	12:55-13:40 SH'BAM 恵奈	12:55-13:55 salsation HANA	13:10-14:10 BODYPUMP KAZU	13:10-13:55 SH'BAM KEIKO	BODYATTACK エアロビクスの動きをベースにスポーツにインスピレーションを得て心肺機能、俊敏性の向上、体の調子を整えます
11:15	14:15-15:00 tone 師	14:00-14:30 CORE 佐藤	14:00-14:45 BODYPUMP 堀越 (6.20.27日) BODYBALANCE KANAE (13日)	14:15-15:00 BODYCOMBAT JOYSTAFF	14:30-15:15 BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00 barre (3.17日) CORE (10.24日) Hazuki	
11:30	19:15-20:00 Rm 佐々木(由)	19:00-19:45 BODYBALANCE 風河	19:00-20:00 ヨガ NATSUMI	19:15-20:00 tone 師	19:15-20:00 BODYCOMBAT JOYSTAFF	15:20-16:05 BODYPUMP 三野宮	SH'BAM ダンス系ワークアウトといえばSH' BAM！いくつかのステップを繰り返し有酸素運動となり、脂肪燃焼、心肺機能向上に効果があります
11:45	20:15-21:00 BODYCOMBAT JOYSTAFF	20:00-21:00 BODYATTACK 風河	20:15-20:45 パンチングハイ 真崎	20:15-21:00 SH'BAM 恵奈	20:15-21:15 ZUMBA AYA	マーク別 初心者おすすめ シェイプアップ系 エンジョイ系 メンテナンス系	
12:00	21:15-22:00 BODYPUMP 堀越	21:15-22:00 BODYCOMBAT JOYSTAFF	21:00-22:00 ZUMBA 真崎	21:15-22:00 BODYCOMBAT 楓花		barre クラシックバレエの基本姿勢と足のポジショニングをヒントに身体を安定させ、支えとなる筋肉体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができリラックス効果にも期待	BODYBALANCE ヨガをベースに太極拳、ピラティスの要素で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性をアップし、心の落ち着きも得られます
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
~							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

▶整理券を取得のうえご参加ください(人数制限はございません)
 ▶整理券はレッスン開始45分前、フロントにて配布致します。
 ▶10:30開始レッスンは10時より配布致します。
 ▶代理での整理券取得はご遠慮ください。