

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

5月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 土 | 日 | LesMILLS |
|-------|----------------------|--------------|--------------|---------------------|-------------------------|--|
| 10:30 | 整理券配布 10:00~ | 整理券配布 10:00~ | 整理券配布 10:00~ | 整理券配布 10:00~ | 整理券配布 10:00~ | BODYCOMBAT |
| 10:45 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30 | 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。 |
| 11:00 | メガダンスTOMOMI (6.20日) | ヨガ | ヨガベーシック | ハタヨガ | らくらくエアロ | エンジョイエアロ |
| 11:15 | ZUMBA Elena (13.27日) | NATSUMI | MIKA | 高橋 伸枝 | 佐々木(由) | みちる |
| 11:30 | 整理券配布 11:05~ | 整理券配布 11:05~ | 整理券配布 11:05~ | 整理券配布 11:05~ | 整理券配布 10:50~ | |
| 11:45 | 11:50-12:35 | 11:50-12:35 | 11:50-12:35 | 11:50-12:35 | 11:35-12:35 | 11:50-12:50 |
| 12:00 | 太極舞 (6日ZUMBA) | ZUMBA AYA | tone 師 | ZUMBA Elena | RuX RITMOST リトモス 佐々木(由) | ヨガアドバンス |
| 12:15 | Elena | AYA | 師 | Elena | 佐々木(由) | MIKA |
| 12:30 | 整理券配布 12:10~ | 整理券配布 12:10~ | 整理券配布 12:10~ | 整理券配布 12:10~ | 整理券配布 12:10~ | |
| 12:45 | 12:55-13:55 | 12:55-13:40 | 12:55-13:40 | 12:55-13:40 | 12:55-13:40 | 12:25~ |
| 13:00 | パワーヨガ | BODYCOMBAT | DANCE | エアロシェイブ | BODYPUMP | 13:10-13:55 |
| 13:15 | 高橋 伸枝 | NIKKU | 患奈 | 佐々木(由) | 師 | LesMILLS DANCE KEIKO |
| 13:30 | 整理券配布 13:15~ | 整理券配布 13:15~ | 整理券配布 13:15~ | 整理券配布 13:15~ | 整理券配布 13:15~ | |
| 13:45 | 14:00-14:30 | 14:00-14:30 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | 13:30~ |
| 14:00 | 整理券配布 13:30~ | 整理券配布 13:30~ | 整理券配布 13:30~ | 整理券配布 13:30~ | 整理券配布 13:30~ | 14:15-15:00 |
| 14:15 | 14:15-15:00 | CORE 佐藤 | BODYBALANCE | BODYCOMBAT | BODYATTACK | tone |
| 14:30 | STRONG NATION AYA | AYAE | KANAE | NIKKU | JOYSTAFF | 有酸素運動と筋力トレーニングを融合。体力、柔軟性、バランス感覚、俊敏性、体幹を鍛えながらカロリーを燃焼し健康な身体をつくります |
| 14:45 | | | | | | LesMILLS DANCE |
| 15:00 | | | | | | ダンス系ワークアウトといえば LesmillsDANCE! いくつかのステップを繰り返す有酸素運動となり、脂肪燃焼、心肺機能向上に効果があります |
| 15:15 | | | | | | LesMILLS CORE |
| 15:30 | | | | | | 体幹系ワークアウト! 日常生活の動きにも影響を与える体幹。姿勢の改善、怪我の予防、ウェストの引き締め、スポーツパフォーマンス向上を期待できます |
| ~ | | | | | | LesMILLS barre (12.26日) |
| 18:15 | | | | | | Hazuki |
| 18:30 | | | | | | マーク別 |
| 18:45 | | | | | | 初心者おすすめ |
| 19:00 | 整理券配布 18:30~ | 整理券配布 18:30~ | 整理券配布 18:15~ | 整理券配布 18:15~ | 整理券配布 18:15~ | シェイプアップ系 |
| 19:15 | 19:15-20:00 | 19:15-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-19:45 | エンジョイ系 |
| 19:30 | BODYBALANCE | tone 師 | ヨガ | リラックスヨガ (2.16.30日) | BODYCOMBAT | メンテナンス系 |
| 19:45 | KANAE | 師 | NATSUMI | アナトミック骨盤ヨガ® (9.23日) | JOYSTAFF | |
| 20:00 | 整理券配布 19:30~ | 整理券配布 19:30~ | 整理券配布 19:30~ | 整理券配布 19:30~ | 整理券配布 19:15~ | |
| 20:15 | 20:15-21:00 | 20:15-21:00 | 20:15-21:00 | 20:15-21:00 | 20:00-21:00 | |
| 20:30 | BODYCOMBAT | BODYATTACK | DANCE | BODYCOMBAT | ZUMBA AYA | |
| 20:45 | 楓花 | 風河 | 患奈 | 中鉢 | AYA | |
| 21:00 | 整理券配布 20:30~ | 整理券配布 20:30~ | 整理券配布 20:30~ | 整理券配布 20:30~ | | |
| 21:15 | 21:15-22:00 | 21:15-22:00 | 21:15-22:00 | 21:15-22:00 | | |
| 21:30 | BODYPUMP | BODYBALANCE | BODYCOMBAT | BODYATTACK | | |
| 21:45 | 患奈 | 風河 | JOYSTAFF | 楓花 | | |
| 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。

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