

# JOYFIT24 LITE 古川

# Studio Program

# 6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~	<b>BODYCOMBAT</b> 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	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	<b>エンジョイエアロ</b> みちる
11:00	メガダンスOMOMI (3.17日)	ヨガ	ヨガベーシック	ハタヨガ	らくらくエアロ	
11:15	ZUMBA Elena (10.24日)	NATSUMI	MIKA	高橋 伸枝	佐々木(由)	
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	整理券配布 11:05~
12:00	太極舞	ZUMBA AYA	tone 師	ZUMBA Elena	Rmx RITMOST	11:50-12:50
12:15	Elena	AYA	師	Elena	リトモス 佐々木(由)	<b>ヨガアドバンス</b> 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~	整理券配布 12:25~
12:45	12:55-13:55	12:55-13:40	12:55-13:40	12:55-13:40	12:55-13:40	13:10-13:55
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	DANCE KEIKO
13:30	整理券配布 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 13:30~
13:45	14:00-14:30	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	14:15-15:00
14:00	STRONG	CORE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYATTACK	14:15-15:00
14:15	NATION' AYA	佐藤	KANAE	NIKKU	JOYSTAFF	CORE (2.16.30日)
14:30						barre (9.23日)
14:45						Hazuki
15:00						
15:15						
15:30						
~						
18:15						
18:30						
18:45			整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	マーク別
19:00	整理券配布 18:30~	整理券配布 18:30~	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-19:45	初心者おすすめ
19:15	19:15-20:00	19:15-20:00	ヨガ	リラククスヨガ (6.20日)	BODYCOMBAT	シェイプアップ系
19:30	BODYBALANCE	tone 師	NATSUMI	アナトミック骨盤ヨガ (13.27日)	JOYSTAFF	エンジョイ系
19:45	KANAE	師		NATSUMI		メンテナンス系
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~	20:00-21:00	
20:15	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	ZUMBA	
20:30	BODYCOMBAT	BODYATTACK	DANCE	BODYCOMBAT	AYA	
20:45	楓花	風河	患奈	中鉢		
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