




















































































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~	BODYCOMBAT
10:45	10:30-11:30  メガダンス OMOMI (3.17日)	10:30-11:30  ヨガ	10:30-11:30  ヨガベーシック	10:30-11:30  ハタヨガ	10:30-11:15   らくらくエアロ	10:30-11:30   エンジョイエアロ
11:00	 ZUMBA Elena (10.24日)	NATSUMI	MIKA	高橋 伸枝	佐々木(由)	みちる
11:15					整理券配布 10:50~	
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~	11:35-12:35  	整理券配布 11:05~
11:45	11:50-12:35   太極舞	11:50-12:35   ZUMBA	11:50-12:35   tone	11:50-12:35   ZUMBA	 リトモス	11:50-12:50   ヨガアドバンス
12:00	Elena	AYA	師	Elena	佐々木(由)	MIKA
12:15						
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   パワーヨガ	12:55-13:40   BODYCOMBAT	12:55-13:40   DANCE	12:55-13:40   エアロシェイブ	12:55-13:40   BODYPUMP	13:10-13:55   DANCE
13:00	高橋 伸枝	NIKKU	患奈	佐々木(由)	師	KEIKO
13:15						
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	14:00-14:45   STRONG NATION	14:00-14:30   CORE	14:00-14:45   BODYBALANCE	14:00-14:45   BODYCOMBAT	14:00-14:45   BODYATTACK	14:15-15:00   tone
14:00	AYA	佐藤	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
14:15						 DANCE
14:30						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
14:45						 CORE
15:00						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
15:15						 barre
15:30						クラシックバレエの基本姿勢と足のポジション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
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   ヨガ	19:00-20:00   リラックスヨガ (6.20日)	19:00-19:45   BODYCOMBAT	 初心者おすすめ
19:15	19:15-20:00   BODYBALANCE	19:15-20:00   tone	NATSUMI	アナトミック骨盤ヨガ® (13.27日)	JOYSTAFF	 シェイプアップ系
19:30	KANAE	師		NATSUMI		 エンジョイ系
19:45					整理券配布 19:15~	 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   BODYCOMBAT	20:15-21:00   BODYATTACK	20:15-21:00   DANCE	20:15-21:00   BODYCOMBAT	 ZUMBA	
20:30	楓花	風河	患奈	中鉢	AYA	
20:45						
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    BODYPUMP	21:15-22:00   BODYBALANCE	21:15-22:00   BODYCOMBAT	21:15-22:00   BODYATTACK		
21:30	患奈	風河	JOYSTAFF	楓花		
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。

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