

# JOYFIT24 LITE 古川

# Studio Program

# 7月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS
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~	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。
10:30 10:30-11:30 月 メガダンスTOMOMI (1.15.29日)	10:30-11:30 月 ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 月 ヨガベーシック MIKA	10:30-11:30 月 ハタヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:15 月 らくらくエアロ 佐々木(由)	10:30-11:30 月 エンジョイエアロ みちる	<b>BODYPUMP</b> 筋力トレーニングをベースに脂肪の燃焼とカロリー消費に強力！心肺機能、筋肉の強度、耐久力を向上させることができます
10:45						
11:00 11:15 ZUMBA Elena (8.22日)						<b>BODYATTACK</b> エアロピ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
11:30 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~ 11:35-12:35 月 Rmx RITMOS リトモス 佐々木(由)	整理券配布 11:05~	
11:45 11:50-12:35 月 太極舞 Elena	11:50-12:35 月 ZUMBA AYA	11:50-12:35 月 tone 師	11:50-12:35 月 ZUMBA Elena		11:50-12:50 月 ヨガアドバンス MIKA	<b>tone</b> 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
12:00 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~	<b>DANCE</b> 様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを合わせたワークアウト！動きの難易度を下げ、ダンス未経験者も参加しやすいプログラム
12:45 12:55-13:55 月 パワーヨガ 高橋 伸枝	12:55-13:40 月 BODYCOMBAT NIKKU	12:55-13:40 月 DANCE 恵奈	12:55-13:40 月 エアロシェイプ 佐々木(由)	12:55-13:40 月 BODYPUMP JOYSTAFF	13:10-13:55 月 DANCE KEIKO	
13:00 13:15 13:30						<b>barre</b> 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できます
13:45 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~	
14:00 14:15 14:30 14:45	14:00-14:30 月 CORE 佐藤	14:00-14:45 月 BODYBALANCE KANAЕ	14:00-14:45 月 BODYCOMBAT NIKKU	14:00-14:45 月 BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00 月 CORE (7.21日) barre (14.28日) Hazuki	<b>BODYJAM</b> 様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを合わせたワークアウト！動きの難易度を下げ、ダンス未経験者も参加しやすいプログラム
15:00 15:15 15:30						
18:15 18:30 18:45						<b>CORE</b> 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
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~		
19:15 19:15-20:00 月 BODYBALANCE KANAЕ	19:15-20:00 月 tone 師	19:00-20:00 月 ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 月 リラックスヨガ(4.18日) アナトミック骨盤ヨガ®(11.25日) NATSUMI	19:00-19:45 月 BODYCOMBAT JOYSTAFF	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	<b>barre</b> 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できます
19:30 19:45						
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~	20:00-21:00 月 ZUMBA AYA	<b>BODYBALANCE</b> 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
20:15 20:30 20:45	20:15-21:00 月 BODYATTACK 楓花	20:15-21:00 月 DANCE 恵奈	20:15-21:00 月 BODYCOMBAT 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~			<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>10:30開始レッスンは10時より配布致します。</li> <li>代理での整理券取得はご遠慮ください。</li> </ul>
21:15 21:30 21:45	21:15-22:00 月 BODYCOMBAT NEW! Riy	21:15-22:00 月 BODYBALANCE KANAЕ	21:15-22:00 月 BODYCOMBAT 楓花	21:15-22:00 月 BODYJAM NEW! Riy		
22:00 22:15 22:30						