

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

10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	10:30-11:15	10:30-11:30	10:30-11:15	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	BODYCOMBAT 中鉢 (7.21日)	ヨガ	太極舞	ハタヨガ	らくらくエアロ	エンジョイエアロ
11:15	メガダンス TOMOMI (14.28日)	NATSUMI	Elena	高橋 伸枝	佐々木 由香里	みちる
11:30	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 10:50~	整理券配布 10:50~	整理券配布 10:50~	
11:45	11:50-12:35	11:50-12:35	11:35-12:35	11:50-12:35	11:35-12:35	
12:00	DANCE	ZUMBA	ZUMBA	tone	Rm リトモス	BODYPUMP
12:15	恵奈	AYA	Elena	師	佐々木 由香里	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
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	BODYATTACK
13:00	パワーヨガ	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	エアロシェイブ	BODYPUMP	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
13:15	高橋 伸枝	NIKKU	JOYSTAFF	佐々木 由香里	嶋田	
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~	
13:45	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	
14:00	STRONG	CORE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYATTACK	tone
14:15	NATION' 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
14:30						DANCE
14:45						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
15:00						BODYJAM
15:15						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
15:30						
~						
18:15						
18:30						
18:45						
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~	マーク別
19:15	19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-19:45	初心者おすすめ
19:30	BODYBALANCE	tone	ヨガ	リラククスヨガ (3.17.31日)	BODYCOMBAT	シェイプアップ系
19:45	KANAE	師	NATSUMI	アナトミック骨盤ヨガ® (10.24日)	JOYSTAFF	エンジョイ系
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~	整理券配布 19:15~	メンテナンス系
20:15	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:00-21:00	
20:30	BODYATTACK	BODYPUMP	DANCE	BODYCOMBAT	ZUMBA	barre
20:45	楓花	桃華 (1.8.22.29日) 嶋田 (15日)	恵奈	楓花	AYA	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ククス効果にも期待できます
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~		BODYBALANCE
21:15	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00		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
21:30	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYJAM		
21:45	Riy	KANAE	中鉢	Riy		
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。