




































JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

11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 TOMOMI (4.18日)	10:30-11:30  ヨガ NATSUMI	10:30-11:15  太極舞 Elena	10:30-11:30  ハタヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:15  らくらくエアロ 佐々木 由香里	10:30-11:30  エンジョイエアロ みちる
11:00	BODYCOMBAT 中鉢 (11.25日)					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。
11:15			整理券配布10:50~		整理券配布 10:50~	BODYPUMP
11:30	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	11:35-12:35  ZUMBA Elena	整理券配布 11:05~	11:35-12:35  RMX リトモス 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
11:45	11:50-12:35  SH'BAM 恵奈	11:50-12:35  ZUMBA AYA		11:50-12:35  tone 師		
12:00						BODYATTACK
12:15	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~	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
12:30	12:55-13:55  パワーヨガ 高橋 伸枝	12:55-13:40  BODYCOMBAT NIKKU	12:55-13:40  BODYCOMBAT JOYSTAFF	12:55-13:40  エアロシェイブ 佐々木 由香里	12:55-13:40  BODYPUMP 嶋田	
13:00		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~	
13:15		14:00-14:30  CORE 佐藤	14:00-14:45  BODYBALANCE KANAЕ	14:00-14:45  BODYCOMBAT Riy	14:00-14:45  BODYATTACK 師 (2.16.23.30日) 楓花(9日)	
13:30	整理券配布13:30~					
13:45	14:15-15:00  STRONG NATION' AYA					
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
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~	
19:15	19:15-20:00  BODYBALANCE KANAЕ	19:15-20:00  tone 師	19:00-20:00  ヨガ NATSUMI	19:00-20:00  アナトミック骨盤ヨガ® (7.21日) リラククスヨガ (14.28日) NATSUMI	19:00-20:00  NEW! BODYCOMBAT 中鉢	
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 19:30~	
20:15	20:15-21:00  BODYATTACK 師(11日) 楓花(18、25日)	20:15-21:00  BODYPUMP 桃華	20:15-21:00  SH'BAM 恵奈	20:15-21:00  BODYCOMBAT 楓花(7.28日)中鉢(14日)恵奈(21日)	20:15-21:00  ZUMBA AYA	
20:30						
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  BODYCOMBAT Riy	21:15-22:00  BODYBALANCE KANAЕ	21:15-22:00  BODYCOMBAT 楓花	21:15-22:00  BODYJAM Riy		
21:30						
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