

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

2月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	BODYCOMBAT 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	メガダンス TOMOMI (24日)	ヨガ	ヨガベーシック	コンディショニングヨガ	らくらくエアロ 佐々木 由香里	エンジョイエアロ みちる
11:00	BODYCOMBAT 中鉢 (3.17日)	NATSUMI	MIKA	伊藤	整理券配布 10:50~	
11:15	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~
11:30	※10日 フィットネスフラ AYA 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~	RmX リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50
11:45	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35		BODYPUMP 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
12:00	STRONG NATION AYA	ZUMBA AYA	太極舞 Elena	tone 師		12:55-13:40
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~		BODYATTACK 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	※17日 BODYJAM 恵奈	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	12:55-13:40	13:10-13:55
12:45	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~		BODYJAM 30 JOYSTAFF
13:00	12:55-13:55	12:55-13:40	12:55-13:55	12:55-13:40		整理券配布 13:30~
13:15	パワーヨガ	BODYCOMBAT NIKKU	ZUMBA Elena	エアロシェイブ 佐々木 由香里		14:15-15:00
13:30	MIKA	整理券配布 13:15~	整理券配布 13:30~	整理券配布 13:15~		tone 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
13:45	整理券配布 13:30~	14:00-14:30	整理券配布 13:30~	整理券配布 13:15~		BODYJAM 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
14:00	整理券配布 13:30~	CORE 佐藤	整理券配布 13:30~	14:00-14:45		CORE 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、ウエストの引き締め、スポーツパフォーマンス向上を期待できます
14:15	14:15-15:00	整理券配布 14:05~	14:15-15:00	14:00-14:45		BODYBALANCE 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
14:30	BODYJAM 30 恵奈	整理券配布 14:05~	BODYBALANCE KANAE	BODYCOMBAT Riy		
14:45	整理券配布 14:05~	14:50-15:20				
15:00	※17日 STRONGNATION AYA	BODYPUMP JOYSTAFF				
15:15	2月17日のみ					
15:30	通常プログラムと異なります お間違えの無いようお気を付けてください					
~						
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~		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
19:15	19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		
19:30	BODYBALANCE KANAE	tone 師	ヨガ NATSUMI	アナミック骨盤ヨガ® (6.20日) リラクセスヨガ (13.27日) NATSUMI	BODYCOMBAT 中鉢	
19:45	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	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	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00		
20:30	BODYJAM 30 JOYSTAFF	BODYPUMP 桃華	BODYATTACK JOYSTAFF	BODYCOMBAT 楓花	ZUMBA AYA	
20:45	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~		
21:00	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	BODYATTACK 楓花	BODYBALANCE KANAE	BODYCOMBAT 恵奈	BODYJAM Riy		
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。