

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

10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~	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。
10:30 10:30-11:30 簡単エアロ TOMOMI (27日) BODYCOMBAT 中鉢 (6.20日)	10:30-11:30 ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 ヨガベーシック MIKA	10:30-11:30 フィットネスダンス (23.30日) コンディショニング & メンテナンス 吉越 (2.16日)	10:30-11:15 NEW! BODYBALANCE KANAЕ	10:30-11:30 エンジョイエアロ みちる	
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 11:05~	整理券配布 11:05~	
11:45 11:50-12:35 STRONG NATION AYA	11:50-12:35 ZUMBA AYA	11:50-12:35 太極舞 Elena	11:50-12:35 tone 師	11:35-12:35 Rm RITMOS リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50 ヨガアドバンス MIKA	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
12:30 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~	BODYATTACK エアロビ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
13:00 12:55-13:55 パワーヨガ haru	12:55-13:40 BODYCOMBAT NIKKU	12:55-13:55 ZUMBA Elena	12:55-13:40 エアロシェイブ 佐々木 由香里	12:55-13:40 BODYPUMP 嶋田	13:10-13:55 BODYJAM 中鉢	
13:30 ※13日代行	整理券配布 13:15~	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 13:30~	
14:00 14:15-15:00 BODYJAM 30 恵奈	14:00-14:30 CORE 佐藤	14:15-15:00 BODYBALANCE KANAЕ	14:00-14:45 BODYCOMBAT Rii	14:00-14:45 BODYATTACK 小岩(4.11日) 下山(18.25日)	14:15-15:00 CORE Hazuki	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
15:00 ~	整理券配布 14:05~					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
15:15 ~	14:50-15:20 BODYPUMP 桃華					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
15:30 ~		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 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	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
18:15 整理券配布 18:30~	整理券配布 18:30~	19:00-20:00 ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 アナトミック骨盤ヨガ® (2.16.30日) リラククスヨガ (9.23日) NATSUMI	19:00-20:00 BODYCOMBAT 中鉢		
19:15 19:15-20:00 BODYBALANCE KANAЕ	19:15-20:00 tone 師					
19:30 20:15-21:00 BODYPUMP 桃華	20:15-21:00 BODYJAM 恵奈 中鉢(28日)	20:15-21:00 BODYATTACK 下山(1.8.15日) 小岩(22.29日)	20:15-21:00 BODYCOMBAT 恵奈	20:15-21:00 ZUMBA AYA		
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 21:15-22:00 BODYATTACK 小岩(6.27日) 下山(20日)	21:15-22:00 BODYCOMBAT 伊藤	21:15-22:00 BODYPUMP 嶋田	21:15-22:00 BODYJAM Rii			
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 ※28日代行						
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。