

**JOYFIT24 LITE 古川**

# ***Studio Program***

12月

月	火	水	木	土	日	LES MILLS
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>
10:30 <b>BODYCOMBAT</b> 中鉢(1.15.29日) メガダンス TOMOMI (8.22日)	10:30-11:30 ◇ ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 ◇ ヨガベーシック MIKA	10:30-11:30 ◇ バレトン(4.18日) コンディショニング & メンテナンス 吉越 (11.25日)	10:30-11:15 ◇ <b>BODYBALANCE</b> KANAE ※6日代行 整理券配布 10:50~	10:30-11:30 ◇ エンジョイエアロ みちる	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						<b>BODYPUMP</b>
11:00						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
11:15						
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~	<b>BODYATTACK</b>
11:45 <b>STRONG NATION</b> 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 ◇ RMX RITMOS リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50 ◇ ヨガアドバンス MIKA ※7.28日代行	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
12:00						
12:15						
12:30						<b>tone</b>
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~	整理券配布 12:25~	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
13:00 パワーヨガ haru	12:55-13:55 ◇ <b>BODYCOMBAT</b> NIKKU	12:55-13:40 ◇ ZUMBA Elena	12:55-13:40 ◇ エアロシェイプ 佐々木 由香里	12:55-13:40 ◇ <b>BODYPUMP</b> 鳴田 恵奈(6日)	13:10-13:55 ◇ <b>BODYJAM</b> 恵奈	
13:15						
13:30						
13:45	整理券配布 13:15~					
14:00 整理券配布13:30~ テッククラス	14:00-14:30 ◇ <b>CORE</b> 佐藤	整理券配布 13:30~	14:00-14:45 ◇ <b>BODYCOMBAT</b> Rii	14:00-14:45 ◇ <b>BODYATTACK</b> 小岩(6.13日) 下山(20.27日)	整理券配布 13:30~	<b>BODYJAM</b>
14:15 <b>BODYJAM 30</b> 恵奈	14:15-15:00 ◇ <b>CORE</b> 佐藤	整理券配布 14:05~			14:15-15:00 ◇ <b>CORE</b> Hazuki	
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 <b>BODYBALANCE</b> KANAE	19:15-20:00 ◇ <b>tone</b> 師	19:00-20:00 ◇ ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 ◇ アナトミック骨盤ヨガ(4.18日) リラックスヨガ(11.25日) NATSUMI	19:00-20:00 ◇ <b>BODYCOMBAT</b> 中鉢		<b>CORE</b>
19:30						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
19:45						
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 <b>BODYPUMP</b> 桃華	20:15-21:00 ◇ <b>BODYJAM</b> 中鉢	20:15-21:00 ◇ <b>BODYATTACK</b> 下山(3.24日)小岩(10.17日)	20:15-21:00 ◇ <b>BODYCOMBAT</b> 恵奈 中鉢(4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~	整理券配布 20:30~		
21:15 <b>BODYATTACK</b> 小岩(1.22日)下山(8.15.29日)	21:15-22:00 ◇ <b>BODYCOMBAT</b> 伊藤	21:15-22:00 ◇ BODYPUMP 嶋田	21:15-22:00 ◇ BODYJAM Rii	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。	
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						