

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

5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 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	10:30-11:30 ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 ヨガベーシック MIKA	10:30-11:30 ベーシックヨガ NAO	10:30-11:15 リフレッシュヨガ NAO	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					整理券配布 10:50~	みちる
11:15					11:35-12:35 RMX リトモス 佐々木 由香里	※3.24日代行
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~	11:50-12:50 ヨガアドバンス MIKA
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(7.21日) 小岩(14.28日)		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						
12:15	※4日代行					
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 ストレッチヨガ MIKA	12:55-13:40 BODYCOMBAT JOYSTAFF	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	12:25~
13:00						13:10-13:55 BODYJAM
13:15						恵奈(3.17日) 中鉢(10.24.31日)
13:30		整理券配布 13:15~		整理券配布 13:15~	整理券配布 13:15~	
13:45	整理券配布13:30~ フッククラス	14:00-14:30 CORE 佐藤	整理券配布 13:30~	14:00-14:45 BODYCOMBAT Rii	14:00-14:45 BODYATTACK 小岩(2.23日) 下山(9.30日) 師(16日)	エアロピクスの動きをベースに スポーツにインスパイレーションを得て 心肺機能、俊敏性の向上、 体の調子を整えます
14:00	14:15-15:00 BODYJAM 30 恵奈	※5日休講	14:15-15:00 BODYBALANCE KANAE			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
14:15		整理券配布 14:05~	※6日代行			
14:30		14:50-15:20 BODYPUMP 桃華				BODYJAM
14:45						様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを組 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
15:00						CORE
15:15						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						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 18:15~	整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	
18:30			19:00-20:00 ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 アナトミック骨盤ヨガ® (7.21日) リラクセスヨガ (14.28日) NATSUMI	19:00-20:00 BODYCOMBAT 中鉢	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
18:45						
19:00	整理券配布 18:30~	整理券配布 18:30~				
19:15	19:15-20:00 BODYBALANCE KANAE	19:15-20:00 tone 師(12.26日) 小岩(19日)				
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 BODYPUMP 桃華	20:15-21:00 BODYJAM 恵奈(12.26日) 中鉢(18日)	20:15-21:00 BODYATTACK 下山	20:15-21:00 BODYCOMBAT 恵奈(7.21日) 下山(14.28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	21:15-22:00 BODYATTACK 小岩	21:15-22:00 BODYCOMBAT 伊藤	21:15-22:00 BODYPUMP 嶋田	21:15-22:00 BODYJAM Rii	※2日休講	
21:30						
21:45						
22:00						▶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)
22:15						▶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。
22:30						▶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。