

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

6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 小山	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~	BODYPUMP
11:15					11:35-12:35 Rmx リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50 ベーシックヨガ (14日) ヨガアドバンス (28日) MIKA
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~		11:50-12:50 ベーシックヨガ (14日) ヨガアドバンス (28日) 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(4.18日) 小岩(11.25日)		筋肉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					整理券配布 12:10~	BODYATTACK
12:15					整理券配布 12:10~	13:10-13:55 BODYJAM 恵奈(7.21日) 中鉢(14.28日)
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~	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
12:45					整理券配布 12:10~	tone
13:00	12:55-13:55 ストレッチヨガ MIKA	12:55-13:40 BODYCOMBAT JOYSTAFF 伊藤(30日)	12:55-13:55 ZUMBA Elena	12:55-13:40 エアロシェイブ 佐々木 由香里	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
13:15					整理券配布 13:15~	BODYJAM
13:30					整理券配布 13:15~	CORE Hazuki
13:45		整理券配布 13:15~			整理券配布 13:15~	BODYJAM
14:00	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 師(6.27日) 小岩(13.20日)	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
14:15	14:15-15:00 BODYJAM 30 恵奈	整理券配布 14:05~	14:15-15:00 BODYBALANCE KANAE			CORE
14:30		整理券配布 14:05~				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
14:45		14:50-15:20 BODYPUMP 桃華				BODYBALANCE
15:00						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
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~	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 BODYBALANCE KANAE	19:15-20:00 tone 小岩(2.23日) 師(9.16.30日)	19:00-20:00 ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 アナトミック骨盤ヨガ® (4.18日) リラククスヨガ (11.25日) NATSUMI	19:00-20:00 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 BODYPUMP 桃華	20:15-21:00 BODYJAM 中鉢(2.16.23日) 恵奈(9.30日)	20:15-21:00 BODYATTACK 小岩	20:15-21:00 BODYCOMBAT JOYSTAFF	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 下山	21:15-22:00 BODYCOMBAT 伊藤	21:15-22:00 BODYPUMP 嶋田	21:15-22:00 BODYJAM Rii	整理券配布 20:30~	
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。