

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

7月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15	10:30-11:30	BODYCOMBAT
10:45	 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	ヨガ NATSUMI	ヨガベーシック 小山	ベーシックヨガ NAO	リフレッシュヨガ NAO	エンジョイエアロ みちる
11:00						
11:15	11:05-11:30	11:05-11:30	11:05-11:30	11:05-11:30	11:05-11:30	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
11:30	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	
11:45	 STRONG NATION AYA	 ZUMBA AYA	太極舞 Elena	tone 師(2.16.23日) 小岩(9.30日)	 RMX 小トモス 佐々木 由香里	ベーシックヨガ (5.19日) ヨガアドバンス (12.26日) MIKA
12:00						
12:15	12:55-13:55	12:55-13:40	12:55-13:55	12:55-13:40	12:55-13:40	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	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
12:45	ストレッチヨガ MIKA	BODYCOMBAT Niki ※21日代行	 Elena	エアロシェイブ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	DANCE KEIKO
13:00						
13:00	13:30-14:00	13:30-14:30	13:30-14:00	13:30-14:45	13:30-14:45	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
13:15	13:30	13:45	13:45	13:45	13:45	
13:30	 BODYJAM 30 恵奈	 CORE 佐藤	 BODYBALANCE KANAE ※29日代行	BODYCOMBAT Rii	BODYATTACK 小岩(4.18日) 下山(11.25日)	CORE Hazuki ※26日代行
13:45						
14:00	14:15-15:00	14:05-14:50	14:15-15:00	14:00-14:45	14:15-15:00	BODYJAM 様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを組 み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	14:30	14:45	14:45	14:45	14:45	
14:30	 BODYATTACK 桃華	 BODYPUMP 桃華	 BODYCOMBAT 下山(2.16.30日) 恵奈(9.23日)	 ZUMBA AYA ※11.25日代行	DANCE 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	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
14:45						
15:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	BODYCOMBAT 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	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	
15:30	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	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	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
18:30	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	BODYATTACK 中鉢(7.28日) 恵奈(14.21日)
18:45	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	
19:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	BODYCOMBAT 下山(2.16.30日) 恵奈(9.23日)
19:15	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	
19:30	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	BODYJAM Rii
19:45	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
20:00	22:15	22:15	22:15	22:15	22:15	BODYATTACK 小岩
20:15	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	
20:30	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	BODYCOMBAT 下山(2.16.30日) 恵奈(9.23日)
20:45	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	
21:00	23:15	23:15	23:15	23:15	23:15	BODYATTACK 小岩
21:15	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	
21:30	23:45	23:45	23:45	23:45	23:45	BODYCOMBAT 下山(2.16.30日) 恵奈(9.23日)
21:45	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	
22:00	24:15	24:15	24:15	24:15	24:15	BODYATTACK 小岩
22:15	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	
22:30	24:45	24:45	24:45	24:45	24:45	BODYCOMBAT 下山(2.16.30日) 恵奈(9.23日)
22:45	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	

▶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)
 ▶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。