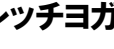
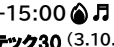
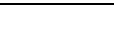


JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

8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  MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	10:30-11:30  ヨガ NATSUMI ※18日代行	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 ※15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 ※9日代行	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
11:00	整理券配布 11:05～	整理券配布 11:05～	整理券配布 11:05～	11:35-12:35  Rm リトモス 佐々木 由香里	整理券配布 11:05～	
11:15	11:50-12:35  STRONG NATION AYA	11:50-12:35  ZUMBA AYA	11:50-12:35  tone 小岩(6.20日) 師(13.27日)	整理券配布 12:10～	11:50-12:50  ベーシックヨガ(2.30日) ヨガアドバンス(9.23日) MIKA ※16日代行	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
11:30	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	12:55-13:40  BODYPUMP 嶋田	整理券配布 12:25～	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
12:00	12:55-13:55  ストレッチヨガ MIKA	12:55-13:40  BODYCOMBAT Niki ※25日代行 整理券配布 13:15～	12:55-13:55  ZUMBA Elena	整理券配布 13:15～	13:10-13:55  DANCE (2.9.23.30日) BODYJAM (16日) KEIKO	
12:15	整理券配布 13:30～	整理券配布 13:30～	整理券配布 13:15～	14:00-14:45  BODYCOMBAT Rii	整理券配布 13:30～	CORE Hazuki ※9、16日代行
12:30	14:15-15:00  CORE 佐藤 ※11日休講 整理券配布 14:05～	14:15-15:00  BODYBALANCE KANAE	14:00-14:45  BODYCOMBAT Rii	14:00-14:45  BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00  CORE Hazuki ※9、16日代行	
12:45	整理券配布 14:50-15:20  BODYPUMP 桃華 ※11日代行	整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～	整理券配布 13:30～	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
13:00	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 18:30～	DANCE ダンス系ワークアウトといえばLesmillsDANCE！いくつかのステップを繰り返す有酸素運動となり、脂肪燃焼、心肺機能向上に効果があります
13:15	19:15-20:00  BODYBALANCE KANAE	19:15-20:00  tone 師(4.18日) 小岩(25日)	19:00-20:00  ヨガ NATSUMI ※19日代行	19:00-20:00  BODYCOMBAT 中鉢	整理券配布 19:30～	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
13:30	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～	整理券配布 19:30～	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
13:45	20:15-21:00  BODYPUMP 桃華	20:15-21:00  BODYJAM 恵奈(4日) 中鉢(18.25日)	20:15-21:00  BODYATTACK JOYSTAFF	20:15-21:00  BODYCOMBAT JOYSYAFF	20:15-21:00  ZUMBA AYA ※22日代行	
14:00	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～	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
14:15	21:15-22:00  BODYATTACK JOYSTAFF	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～	
14:30	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～	整理券配布 20:30～	※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)
14:45	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～	
15:00	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～	※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。
15:15	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～	※10:30開始レッスンは10時より配布致します。
15:30	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～	整理券配布 20:30～	※代理での整理券取得はご遠慮ください。
18:15	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～	
18:30	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～	整理券配布 20:30～	
18:45	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～	
19:00	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～	
19:15	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～	
19:30	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～	整理券配布 20:30～	
19:45	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～	
20:00	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～	
20:15	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～	
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～	整理券配布 20:30～	
20:45	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～	
21:00	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	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～	
21:30	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～	整理券配布 20:30～	
21:45	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～	
22:00	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～	
22:15	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～	
22:30	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～	整理券配布 20:30～	