

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

10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	10:30-11:30 NEW! リラックスヨガ 小山	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	10:30-11:30 エンジョイエアロ みちる	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
10:45						
11:00 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI						
11:15				整理券配布 10:50～		
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～	11:35-12:35	整理券配布 11:05～	
11:45 11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	11:50-12:35	Rmx リトモス JOYMOST 佐々木 由香里	11:50-12:50 ベーシックヨガ (4.18日) ヨガアドバンス (11.25日) MIKA	
12:00 STRONG AYA	ZUMBA AYA	11:50-12:35 太極舞 Elena	tone 小岩(1,15,29日) 師(8,22日)	※24日代行		
12:15				整理券配布 12:10～		
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～	12:55-13:40	整理券配布 12:25～	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
12:45 12:55-13:55	12:55-13:40 BODYCOMBAT Niki(6,13,27日) 伊藤(20日)	12:55-13:55	12:55-13:40 エアロシェイプ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	13:10-13:55	
13:00 ストレッチヨガ		ZUMBA Elena			DANCE KEIKO	
13:15 MIKA	整理券配布 13:15～		整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～		
13:30 ※26日代行	14:00-14:30	整理券配布 13:30～	14:00-14:45	14:00-14:45	整理券配布 13:30～	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
13:45 BODYJAM 30 恵奈	CORE 佐藤	14:15-15:00 BODYBALANCE KANAE	BODYCOMBAT Rii	BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00 CORE Hazuki	
14:00 整理券配布 13:30～						
14:15 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 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
14:30 BODYJAM 30 恵奈						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
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～	マーク別	
19:15 19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-19:45 BODYPUMP 嶋田	19:00-20:00 NEW! ハタヨガベーシック えんどう なおこ	19:00-20:00 BODYCOMBAT 中鉢(3,10,17,31日) 下山(24日)	初心者おすすめ	
19:30 BODYBALANCE KANAE	tone 小岩(6,20日) 師(13,27日)	整理券配布 19:15～			シェイプアップ系	
19:45		20:00-20:45 BODYATTACK JOYSTAFF	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	エンジョイ系	
20:00 整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 20:15～	20:15-21:00 BODYCOMBAT JOYSYAFF	20:15-21:00	メンテナンス系	
20:15 20:15-21:00	20:15-21:00			ZUMBA AYA		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
20:30 BODYPUMP 嶋田	BODYJAM JOYSTAFF			※17日休講		
20:45						
21:00 整理券配布 20:30～	整理券配布 20:30～	21:00-21:45 NEW! ピラティスリズム JUN	整理券配布 20:30～			
21:15 21:15-22:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 伊藤		21:15-22:00 BODYJAM Rii			
21:30 BODYATTACK JOYSTAFF						
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。