JOYFIT24 LITE 古川 Studio Program 12月

	月	火	水	木	土	日
	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～
10:30	10:30-11:30 MEGADANZ メガダンス TOMOMI	10:30-11:30 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
10:45						
11:00						
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 RIZMOS リトモス 佐々木 由香里	整理券配布 11:05～
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 小岩(3,10,24日) 師(17日)		11:50-12:50 ベーシックヨガ(6日) ヨガアドバンス(13日) MIKA
12:00	※14日代行					※20,27日代行
12:15						整理券配布 12:25～
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～	13:10-13:55 BODYJAM(6日) LesMILLS DANCE(13,20,27日) KEIKO
12:45	12:55-13:55 ストレッチヨガ MIKA	12:55-13:40 BODYCOMBAT Niki	12:55-13:55 ZUMBA Elena	12:55-13:40 エアロシェイプ 佐々木 由香里	12:55-13:40 BODYPUMP 嶋田	
13:00						
13:15		整理券配布 13:15～		整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～	
13:30			整理券配布 13:30～			整理券配布 13:30～
13:45						
14:00	整理券配布13:30～ テッククラス	14:00-14:30 CORE 佐藤		14:00-14:45 BODYCOMBAT Rii	14:00-14:45 BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00 CORE Hazuki
14:15	14:15-15:00 BODYJAM 30 恵奈		14:15-15:00 BODYBALANCE KANAE			
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
～						
18:15						
18:30						
18:45	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 18:15～	整理券配布 18:15～	マーク別
19:00	19:00-19:45 BODYBALANCE KANAE	19:00-19:45 tone 師(1,15,29日) 小岩(8,22日)	19:00-19:45 BODYPUMP 嶋田	19:00-20:00 ハタヨガベーシック えんどう なおこ	19:00-19:45 NEW! BODYCOMBAT ニック	初心者おすすめ
19:15						シェイプアップ系
19:30						エンジョイ系
19:45	整理券配布 19:15～	整理券配布 19:15～	整理券配布 19:15～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:15～	メンテナンス系
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP 嶋田	20:00-20:45 BODYJAM 恵奈	20:00-20:45 BODYATTACK JOYSTAFF	20:15-21:00 BODYCOMBAT JOYSYAFF	20:00-20:45 ZUMBA AYA	
20:15						
20:30				整理券配布 20:30～		
20:45	整理券配布 20:15～	整理券配布 20:15～	整理券配布 20:15～	21:15-22:00 BODYJAM Rii		
21:00	21:00-21:45 NEW! BODYCOMBAT ニック	21:00-21:45 BODYCOMBAT 伊藤	21:00-21:45 ピラティスリズム JUN			
21:15						
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。

LesMILLS

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。

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

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

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

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

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

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

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