JOY FIT 24 LITE 花巻 4月プログラム

ヨガ系プログラム バランス感覚アップや柔軟性の向上、腰痛・肩こり・冷えなど身体の不調改善されたい方におススメのプログラムです。

ダンス系プログラム 様々な音楽やジャンルのダンスを組み合わせたワークアウトを楽しめます。ダンス未経験の方でも楽しみながら参加できます。

格闘系プログラム 格闘技の動きをベースに脂肪燃焼や心肺機能向上効果が見込めます。楽しみながら運動を行えるのでストレス発散にもおススメです。

エアロ系プログラム 音楽に合わせてステップを行う有酸素運動です。シンプルな動きで年齢性別問わず楽しく運動を行えます。

ステップ台プログラム 階段の昇り降りの動作を行う有酸素運動で全身のシェイプアップや持久力を向上させることができます。

トランポリンプログラム ミニトランポリンを使用した心肺機能や体幹の向上、下半身の筋力アップにも効果が期待できます。

筋コンディコンディショニン系 音楽に合わせて全身のシェイプアップや体幹強化、筋力向上の効果が期待できます。トレーニングに慣れていない方にもおススメです。

月曜日

- 10:10〜11:10 セルフケアヨガ AKI
- 11:30〜12:30 BAILA BAILA (バイラバイラ) 木村 宏美
- NEW 12:50〜13:35 LesMills BODYCOMBAT 新銀 幸子
- NEW 13:55〜14:40 ZUMBA 新銀 幸子
- RADICAL 18:45〜19:15 UBOUND 照井 啓路
- 19:35〜20:35 ZUMBA 眞崎 貴晃
- 20:50〜21:50 SALSATION (サルセーション) 眞崎 貴晃

火曜日

- 10:15〜10:45 LesMills BODYCOMBAT 咲 乃
- 11:05〜11:35 LesMills CORE 咲 乃
- 11:55〜12:55 コンディショニングヨガ 岡田 宣子
- 13:15〜14:00 かんたんエアロ 相馬 かおる
- 14:20〜14:50 やさしいステップ初級 相馬 かおる
- 18:45〜19:15 LesMills BODYPUMP よこたろう
- 19:35〜20:05 LesMills BODYATTACK 照井 啓路
- 20:25〜21:25 LesMills BODYCOMBAT 週替わり

水曜日

- 10:00〜11:00 心と体を整えるリフレッシュヨガ 新田 真里子
- 定員31名 11:15〜12:00 至極の筋膜リリース 新田 真里子
- 12:15〜13:15 ベリーダンス 千葉 輝美
- 13:30〜14:15 BAILA BAILA(バイラバイラ) 高橋 裕貴子
- 14:30〜15:15 初中級エアロビクス 高橋 裕貴子
- 18:45〜19:30 LesMills BODYBALANCE 菊池 絵里奈
- RADICAL 19:45〜20:30 FIGHT DO 土信田 清児
- RADICAL 20:45〜21:30 MEGADANZ 千葉 沙智子

木曜日

- 10:00〜11:00 ファンクショナルローラーピラティス 岡田 宣子
- NEW 11:15〜12:00 エアロビクス 井上 寛司
- RADICAL 12:15〜13:00 MEGADANZ 東野 祐美子
- 13:15〜14:15 リトモス 東野 祐美子
- 14:30〜15:15 LesMills BODYBALANCE 菊池 絵里奈
- 18:45〜19:15 LesMills CORE 川原崇之
- 19:35〜20:20 LesMills BODYATTACK 照井 啓路
- 20:35〜21:20 LesMills BODYPUMP よこたろう

金曜日

- 10:00〜10:45 コンディショニングピラティス MAI
- 11:05〜12:05 バレトン〜美ボディエクササイズ〜 MAI
- 12:25〜13:25 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈
- 13:45〜14:15 美しい骨盤 菊池 絵里奈
- 14:30〜15:30 ハワイフラ 増田 路子
- NEW 18:45〜19:30 ZUMBA 井上 寛司
- 19:45〜20:30 LesMills BODYCOMBAT 山本 雄太郎
- 20:50〜21:35 LesMills tone 山本 雄太郎

土曜日

- 10:00〜10:45 LesMills BODYBALANCE 咲 乃
- 11:05〜12:05 バレトン〜美ボディエクササイズ〜 MAI
- RADICAL 12:20〜13:05 MEGADANZ 千葉 沙智子
- 13:25〜13:55 LesMills BODYCOMBAT 照井 啓路
- 14:15〜15:00 LesMills BODYATTACK 岸本 愛
- 15:20〜16:20 メディカルヨガ 綾野 里子
- 18:00〜19:00 リトモス 千葉 沙智子

日曜日

- 10:00〜10:30 LesMills tone 山本 雄太郎
- 10:50〜11:35 LesMills BODYCOMBAT 山本 雄太郎
- 11:55〜12:40 LesMills BODYPUMP よこたろう
- RADICAL 13:00〜13:45 UBOUND よこたろう
- 14:05〜14:50 リトモス 土信田 清児
- RADICAL 15:10〜15:55 FIGHT DO 土信田 清児

スタジオ参加方法について

◆スタジオプログラム開始20分より整列頂けます。インストラクターより指示がありましたら、整列順にご入場ください。
◆スタジオ入場前のドリンク・タオル等を置かれての場所取りや、ご本人様以外の場所取りはご遠慮ください。
◆座り込んでの整列や大きな声を出しての会話は、他の会員様へご迷惑がかかる恐れがございますのでご遠慮ください。

QRコードを読取るとプログラム紹介動画をご覧いただけます♪

LesMills

LesMills BODYCOMBAT
強度:★★★　難度:★★　ジャンル:格闘系

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

LesMills BODYATTACK
強度:★★★　難度:★★　ジャンル:エアロ系

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱいに。

LesMills BODYPUMP
強度:★★　難度:★★　ジャンル:筋コンディショニング系

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。一度体験したら、次のクラスに参加することが待ちきれないはず。

LesMills tone
強度:★★　難度:★★★　ジャンル:筋コンディショニング系

より健康的で、元気に、そして丈夫で強くなりたい方のための、カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを１つに集約したワークアウト。ランジ、スクワット、ランニングとチューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。全ての人が個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるため、参加する人すべてが達成感とやる気でいっぱいに。

LesMills BODYBALANCE
強度:★★　難度:★　ジャンル:ヨガ

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。

LesMills CORE
強度:★★　難度:★★　ジャンル:筋コンディショニング系

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。それぞれの体の状態に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジ可能。ワークアウトのキーとなる正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。

RADICAL FITNESS

FIGHT DO
強度:★★　難度:★★　ジャンル:格闘系

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。
動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギッシュでモチベーションの上がる音楽に合わせて行うFIGHT DO®は、誰もがそのプログラムの魅力に惹かれ、格闘技系フィットネスプログラムの革新を巻き起こしています。
武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」と呼ばれ、愛好者は今や全世界に広がっています。

UBOUND
強度:★★★　難度:★★　ジャンル:トランポリン

UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。
プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。

MEGADANZ
強度:★★　難度:★★　ジャンル:ダンス系

MEGA DANZ®（メガダンス）は、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、時間を忘れ非日常の空間の中で、まさにメガ（大きな）級な楽しさを提供できるプログラムです。ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジは、多くの参加者を魅了することでしょう。

ヨガ

コンディショニングヨガ
強度:★　難度:★

心地よい毎日を過ごすための予防的なヨガ。心身を癒していきます。

ベーシックヨガ
強度:★　難度:★

ヨガの基本的なポーズをしっかりと練習しながら行います。
全身をほぐし整えていきます。初めての方でもご参加いただけます。

セルフケアヨガ
強度:★　難度:★

経路・脈管・マルマ（ツボ）を意識した効率のよい動きでセルフケアするように動く。慢性不調や病後ケアにもおススメの内容です。

心を整えるリフレッシュヨガ
強度:★　難度:★

ヨガのポーズと呼吸法を行って日頃のストレスを解放し心身共にリフレッシュする事が出来るクラス。肩こり腰痛の改善にも効果的です。

メディカルヨガ
強度:★　難度:★★

リンパ、血液の流れを良くしながら、代謝アップを目指すクラスです。

ステップ系

やさしいステップ初級
強度:★　難度:★

ステップ台を使った上り下りで簡単に脂肪燃焼できる有酸素運動プログラムです。基本ステップから行う為、初めての方でも気軽に参加できるクラスです。

エアロ系

かんたんエアロ
強度:★　難度:★

エアロビクスの基本的な動作で構成された、簡単で分かりやすい入門クラスです。

初中級エアロビクス
強度:★★　難度:★～★★

初級以上でエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。様々なステップの変化を楽しみましょう。

健康いきいき系

美しい骨盤
強度:★　難度:★

フレックスクッションを使って骨盤周辺のストレッチを行っていきます。骨盤が立ちやすく股関節周辺のストレッチが効果的に行えます。運動前後のストレッチにもおススメです。

ハワイフラ
強度:★　難度:★

はじめてフラダンスを行う方の為に、基本的でわかりやすいレッスンです。精神・身体への健康効果も高いレッスンです。

ベリーダンス
強度:★　難度:★

女性が気になるお腹周りを中心としたシェイプアップ運動を楽しく踊りながら実感できるプログラムです。

至極の筋膜リリース
強度:★～★★　難度:★

テニスボールと筋膜リリースローラーを使用します。筋肉の緊張をとき身体の可動域を広げます。心身のリフレッシュにはもちろん、日々のパフォーマンスの向上にも効果的なレッスンです。

ファンクショナルローラーピラティス
強度:★　難度:★★

フォームローラーを使用し、『重力に負けない姿勢』を目指していくクラス。スポーツの基礎として、また健康の基盤づくりにおすすめです。

コンディショニングピラティス
強度:★★　難度:★

日常生活のクセなどにより使いすぎな筋肉や使えてない筋肉のバランスをセルフケアで整え、さらにピラティスで背骨の動きを引き出しながら軽やかな動きやすい身体を目指していきます。自分の身体とじっくり向き合うクラスです。

バレトン～美ボディエクササイズ～
強度:★～★★　難度:★

バレエの動きで得られる効果をフィットネス化したプログラムで、音楽にのせてシンプルな動きを繰り返します。使われにくい筋肉をも使うので程よい疲労感や達成感を味わうことができ、身体の軸も整います。リズミカルに楽しく身体を動かしましょう。

ダンス系

バイラバイラ
強度:★　難度:★★

ラテンのリズムに合わせて、気になるウエスト周りやヒップなどを意識的に動かし、ボディメイキングを行うエクササイズです。

ZUMBA
強度:★★　難度:★★

スタジオに入ればラテンのリズムに合わせてパーティーの様な楽しい空間で踊れます！簡単な動きで構成されているので脂肪燃焼効果も絶大です！初めてズンバを受けられる方も安心して参加できます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！　Let`s enjoy-let`s Zumba!

SALSETION（サルセーション）
強度:★★　難度:★★

サルサダンスのクラスではなくいろんな国のジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、機能的に体を動かしながら踊る、話題のフダンスフィットネスプログラムです

リトモス
強度:★★　難度:★★★

様々なダンス要素が入り、リズムのミックスという意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミック系プログラムです。