

JOYFIT 24 LITE 花巻 5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。

ミニ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。

筋コンディショニング系

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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								
10:00	10:10~11:10 セルフケアヨガ AKI	10:15~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 咲乃	10:00~11:00 心と体を整えるリフレッシュヨガ 新田 真里子	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	10:00~10:45 コンディショニングピラティス MAI	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 咲乃	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
11:00	11:30~12:30 BAILA BAILA (バイラバイラ) 木村 宏美	11:05~11:35 LES MILLS CORE 咲乃	定員31名 11:15~12:00 至極の筋膜リリース 新田 真里子	11:15~12:00 エアロピクス 井上 寛司	11:05~12:05 バレトン~美ボディエクササイズ~ MAI	11:05~12:05 バレトン~美ボディエクササイズ~ MAI	10:45~11:15 LES MILLS BODYPUMP よこたろう	
12:00	12:50~13:35 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 新銀 幸子	11:55~12:55 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	12:15~13:15 ベリーダンス 千葉 輝美	RADICAL 12:15~13:00 MEGADANZ 東野 祐美子	12:25~13:25 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈	RADICAL 12:20~13:05 MEGADANZ 千葉 沙智子	RADICAL 11:35~12:20 UBOUND よこたろう	
13:00	13:55~14:40 NEW ZUMBA 新銀 幸子	13:15~14:00 かんたんエアロ 相馬 かおる	13:30~14:15 BAILA BAILA(バイラバイラ) 高橋 裕貴子	13:15~14:15 リトモス 東野 祐美子	13:45~14:15 美しい骨盤 菊池 絵里奈	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT 照井 啓路	12:40~13:25 RADICAL FIGHT DO 土信田 清児	
14:00		14:20~14:50 やさしいステップ初級 相馬 かおる	14:30~15:15 初中級エアロピクス 高橋 裕貴子	14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE 菊池 絵里奈	14:30~15:30 ハワイフラ 増田 路子	14:20~15:05 LES MILLS BODYATTACK 岸本 愛	13:40~14:25 リトモス 土信田 清児	
15:00						15:20~16:20 メディカルヨガ 綾野 里子	14:40~15:25 エアロピクス 井上 寛司	
16:00	<div data-bbox="279 1330 779 1393" data-label="Section-Header"> <h3>スタジオ参加方法について</h3> </div> <div data-bbox="279 1404 1661 1542" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 </div> <div data-bbox="1719 1361 1955 1564" data-label="Image"> </div>							
17:00								
18:00	RADICAL 18:45~19:15 UBOUND 照井 啓路	18:45~19:15 LES MILLS BODYPUMP よこたろう	18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 菊池 絵里奈	18:45~19:15 LES MILLS CORE 川原崇之	18:45~19:30 REEJAM(リージャム) 井上 寛司	18:00~19:00 リトモス 千葉 沙智子		
19:00	19:35~20:20 ZUMBA 真崎 貴見	19:35~20:05 LES MILLS BODYATTACK 照井 啓路	RADICAL 19:45~20:30 FIGHT DO 土信田 清児	19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK 照井 啓路	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎			
20:00	20:35~21:35 SALSATION (サルセッション) 真崎 貴見	20:25~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 週替わり	RADICAL 20:45~21:30 MEGADANZ 千葉 沙智子	20:35~21:20 LES MILLS BODYPUMP よこたろう	20:50~21:35 tone 山本 雄太郎			
21:00								
22:00								

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

LES MILLS BODY PUMP

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

音楽に合わせてバーベルを使用し、低負荷高回数のウエイトトレーニングを行うトレーニングです。身体の引き締め、脂肪燃焼にも効果的です。世界最速のシェイプアップができるクラスです。

LES MILLS BODY COMBAT

強度:★★★ 難度:★★ ジャンル:格闘系

キックボクシング、テコンドー、空手など、様々な格闘技の動きをベースにした有酸素運動プログラムです。音楽に合わせて楽しみながらトレーニングできるので、ストレス解消にもぴったりです。

LES MILLS BODY ATTACK

強度:★★★ 難度:★★ ジャンル:エアロ系

シンプルかつハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルな動きで高い運動量が得られます。

LES MILLS BODY BALANCE

強度:★★ 難度:★ ジャンル:ヨガ

ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うプログラムです。年齢・性別・運動経験を問わずどなたにでもご参加いただけます。

LES MILLS tone

強度:★★ 難度:★★★ ジャンル:筋コンディショニング系

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組み合わせた動きでカロリー消費を促進。個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるので高い達成感が得られます。



強度:★★ 難度:★★ ジャンル:格闘系

格闘技のテクニックとインターバルトレーニングを融合し、音楽に合わせて動くという画期的なプログラムです。コーディネーション向上、脂肪燃焼、敏捷性、機能性の強化、心肺機能強化、ストレス発散などに効果をもたらします。



強度:★★★ 難度:★★ ジャンル:トランポリン

一人用のトランポリンを使用した全世界注目のグループエクササイズです。トランポリンの上でエクササイズすることにより、心肺機能や体幹、下肢の筋力向上にも効果的です。



強度:★★ 難度:★★ ジャンル:ダンス系

ヒップホップ、ジャズ、ストリップなど、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、ワールドダンスプログラムです。

エアロ系プログラム

強度:★ 難度:★

かんたんエアロ

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。

強度:★ 難度:★~★★

エアロビクス

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。

強度:★★ 難度:★~★★

初中級エアロビクス

音楽に合わせた全身運動でたくさん汗を流し、楽しく運動できるプログラムです。動きのパリエーションも多く、初心者から上級者まで楽しめます。

ステップ系プログラム

強度:★ 難度:★

やさしいステップ初級

ステップ台を使ったのぼりおりで、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。

ヨガ系プログラム

強度:★ 難度:★

コンディショニングヨガ

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。

強度:★ 難度:★

ベーシックヨガ

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。

強度:★ 難度:★

セルフケアヨガ

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。

強度:★ 難度:★

心を整えるリフレッシュヨガ

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。

強度:★ 難度:★★

メディカルヨガ

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。

健康いきいき系プログラム

強度:★ 難度:★

ハワイフラ

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。

強度:★ 難度:★

ベリーダンス

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。

強度:★~★★ 難度:★

至極の筋膜リリース

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。身体のリフレッシュはもちろん、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。

強度:★ 難度:★★

ファンクショナルローラーピラティス

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もおすすめです。

強度:★★ 難度:★

コンディショニングピラティス

日常生活のクセ等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。

強度:★~★★ 難度:★

バレトン~美ボディエクササイズ~

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。リズムカルに楽しく身体を動かしましょう。

ダンス系プログラム

強度:★ 難度:★

バイラバイラ

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。

強度:★★ 難度:★★

ZUMBA

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よう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!

強度:★★ 難度:★★

SALSETION (サルセッション)

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。

強度:★★ 難度:★★

REEJAM (リージャム)

エアロビクスの基本的な動きにHIPHOPの音楽とダンスを組み合わせたプログラムです。

強度:★★ 難度:★★★

RITOMOS (リトモス)

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。