

# JOYFIT 24 LITE 花巻

## 1・2・3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 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈	10:00~10:45 エアロピクス 井上 寛司	10:00~11:00 リリースヨガ yoko	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎	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	10:00~10:45 エアロピクス 井上 寛司
11:00	11:30~12:30 BAILA BAILA (バイラバイラ) 木村 宏美	11:00~11:45 ZUMBA 井上 寛司	11:15~12:00 さわやかピラティス yoko	11:00~11:30 tone 山本 雄太郎	11:00~11:45 バレトン MAI	11:05~12:05 バレトン~美ボディエクササイズ~ MAI	11:00~11:45 ZUMBA 井上 寛司
12:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 新銀 幸子	12:00~12:30 CORE 咲乃	12:15~13:15 ベリーダンス 千葉 輝美	11:50~12:35 MEGADANZ 東野 祐美子	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 菊池 絵里奈	12:20~13:05 MEGADANZ 千葉 沙智子	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 川原 崇之
13:00	13:55~14:40 ZUMBA 新銀 幸子	12:50~13:35 ファンクショナルローラーピラティス 岡田 宣子	13:30~14:15 BAILA BAILA(バイラバイラ) 高橋 裕貴子	12:50~13:50 リトモス 東野 祐美子	13:00~13:45 かんたんエアロ 相馬 かおる	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT 照井 啓路	12:45~13:15 LES MILLS BODYPUMP よこたろう
14:00		13:55~14:55 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	14:30~15:15 初中級エアロピクス 高橋 裕貴子	14:05~15:05 ハタヨガフロー サカモト チエミ	14:00~14:30 やさしいステップ初級 相馬 かおる	14:20~15:05 LES MILLS BODYATTACK 岸本 愛	13:35~14:20 UBOUND よこたろう
15:00					14:45~15:45 ハワイフラ 増田 路子	15:20~16:20 メディカルヨガ 綾野 里子	14:40~15:40 ハタヨガフロー サカモト チエミ
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"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1719 1361 1955 1564" data-label="Image"> </div>						
17:00							
18:00						18:00~19:00 リトモス 千葉 沙智子	
19:00	19:00~19:30 UBOUND 照井 啓路	18:45~19:15 tone 山本 雄太郎	18:45~19:30 MEGADANZ 千葉 沙智子	18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 菊池 絵里奈	18:45~19:30 REEJAM(リージャム) 井上 寛司		
20:00	19:45~20:30 ZUMBA 真崎 貴晃	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 照井 啓路	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT よこたろう	19:45~20:30 ZUMBA 井上 寛司		
21:00	20:45~21:45 SALSATION (サルセッション) 真崎 貴晃	20:40~21:10 CORE 山本 雄太郎		20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP よこたろう			
22:00							

QRコードを読み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。

## LES MILLS CORE

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

プレート・チューブなどを使用した簡単でシンプルなコアトレーニング



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ほりおりで、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:★

ハタヨガフロー

ヨガでいろいろな不調や痛み、あらゆる悩みを改善します。マットの上での練習が快適な日常生活と繋がります。

強度:★ 難度:★

リリースヨガ

心と身体を調整し解放へと導きます。呼吸やポーズでリフレッシュし素敵な1日にしましょう。

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:★

さわやかピラティス

身体全体のバランスを整え、関節の可動域を無理なく動かし、強くしてしなやかな身体作りをしていきます。

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。