JOY FIT 24 LITE 花巻

11・12月プログラム

MON

10:10〜11:10
ヨガ
岸本　愛

11:30〜12:30
BAILABAILA
木村 宏美

12:50〜13:35
LesMILLS BODYCOMBAT
新銀 幸子

13:55〜14:40
Sintex®Cardio
新銀　幸子

RADICAL
18:45〜19:15
UBOUND ナム ジホ

RADICAL
19:35〜20:20
MEGADANZ
千葉 沙智子

20:35〜21:20
リトモス
千葉 沙智子

TUE

10:00〜10:45
エアロビクス
井上 寛司

11:00〜11:45
ZUMBA
井上 寛司

12:00〜12:30
LesMILLS BODYCOMBAT　照井 啓路

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

13:50〜14:50
コンディショニングヨガ
岡田 宣子

18:45〜19:15
tone　山本 雄太郎

19:35〜20:20
LesMILLS BODYCOMBAT
山本 雄太郎

20:40〜21:10
LesMILLS CORE　山本 雄太郎

WED

NEW
10:00〜11:00
リフレッシュヨガ
新田　真理子

11:15〜12:00
筋膜リリース
新田　真理子　※定員25名

12:15〜13:15
ベリーダンス
千葉 輝美

13:30〜14:15
Sintex®Tone＆Reborn
高橋 裕貴子

14:30〜15:15
Sintex®Cardio
高橋 裕貴子

18:45〜19:30
CIRCL Mobility
井上 寛司

19:45〜20:30
ZUMBA
井上 寛司

THU

10:00〜10:45
LesMILLS BODYCOMBAT
山本 雄太郎

11:00〜11:30
tone　山本 雄太郎

RADICAL
11:50〜12:35
MEGADANZ
千葉 沙智子

12:50〜13:50
リトモス
千葉 沙智子

14:05〜15:05
トトノエヨガ
堀籠 真以

18:45〜19:30
LesMILLS BODYATTACK
牧 健人

19:45〜20:30
LesMILLS BODYCOMBAT
牧 健人

FRI

10:00〜10:45
コンディショニング
MAI

11:00〜11:45
バレトン
MAI

12:00〜12:45
LesMILLS BODYBALANCE
岸本 愛

13:00〜13:45
かんたんエアロ
相馬 かおる

14:00〜14:30
やさしいステップ初級　相馬 かおる

18:45〜19:30
LesMILLS BODYPUMP
菅原　陸

RADICAL
19:50〜20:35
UBOUND
ナム　ジホ

SAT

10:00〜11:00
バレトン
MAI

11:20〜12:05
リトモス
千葉 沙智子

RADICAL
12:25〜12:55
UBOUND ナム ジホ

13:15〜14:00
LesMILLS BODYATTACK
岸本 愛

14:20〜15:05
10・12月　BODYBALANCE
11月　Sintex®Tone＆Reborn
岸本 愛

15:20〜16:20
メディカルヨガ
綾野 里子

SUN

10:00〜10:45
ベーシックエアロ
澤部　隼斗

11:00〜11:45
エンジョイエアロ
澤部　隼斗

12:00〜12:45
LesMILLS BODYATTACK
牧 健人

13:00〜13:45
LesMILLS BODYCOMBAT
牧 健人

14:00〜14:30
LesMILLS BODYPUMP　菅原　陸

LesMILLS

LesMILLS BODYPUMP　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ウエイトトレーニングを行います。身体の引き締め、脂肪燃焼に効果的です。

LesMILLS BODYCOMBAT　強度:★★★ 難度:★★ ジャンル:格闘技系

様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行なう有酸素運動プログラム。ストレス解消にもぴったりです。

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

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。

LesMILLS BODYBALANCE　強度:★★ 難度:★ ジャンル:ヨガ系

ヨガやピラティス、太極拳などの動きを音楽に合わせて行います。 年齢・性別・運動経験を問わずどなたでもご参加いただけます。

LesMILLS 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。

LesMILLS 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。

RADICAL FITNESS

UBOUND RADICAL FITNESS　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グループエクササイズ。心肺機能や体幹、下肢の筋力向上にも効果的です。

MEGADANZ RADICAL FITNESS　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:★〜★★
Sintex®Cardio　股関節や体幹を意識して動く、シンプルでしっかり汗をかけるエアロビクスです。
どなたでもご参加いただけます。

強度:★★ 難度:★★
エンジョイエアロ　エアロビクス動きを組み合わせ、さまざまなコンビネーションを楽しんでいただくクラスです。基本動作に慣れてきた方や、より楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

強度:★ 難度:★〜★★
ベーシックエアロ　エアロビクスの基本動作を組み合わせた、有酸素運動のクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。

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:★
トトノエヨガ　日々の忙しさや情報の多さに揺れる方に向けて。無理なく呼吸を感じながら、心と体を整えて、自分に戻る時間を作るヨガです。

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:★
リフレッシュヨガ　心地よい呼吸に合わせて、無理なく全身をほぐすヨガです。程よく体を動かし、運動不足を解消しながら心も体もリフレッシュ。初めての方や体が硬い方もお気軽にご参加ください。

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:★
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:★
筋膜リリース　テニスボールやローラーを使い、全身をゆっくりほぐす45分間の筋膜リリースです。運動が苦手な方や体の硬い方もご自分のペースでご参加いただけます。心地よく体を緩め、動きやすい身体を目指しましょう。

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　日常生活の動作の癖により起こる筋肉のアンバランスを自分で整えるセルフコンディショニングです。さする揺らす等の小さな動きで筋肉の弾力を取り戻し、正しい姿勢で呼吸と共に使えていない筋肉の再教育を行い、体調改善を目指します。

強度:★〜★★ 難度:★
バレトン　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。

強度:★〜★★ 難度:★〜★★
Sintex® Tone&Reborn　Toneは骨盤、背骨、肋骨の可動性を高め、身体の力みや緊張を取り除く脱力プログラムです。
Rebornは、股関節痛や詰まり感を軽減するためのトレーニングプログラムです。

強度:★〜★★ 難度:★〜★★
CIRCL Mobility　柔軟性、呼吸法、モビリティエクササイズに焦点を当て、関節の可動域を広げたり、体幹の機能を回復させたりすることができます。癒しの音楽と音の周波数に合わせて心も集中させることでストレスの緩和もできます。

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、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います。

強度:★★ 難度:★★
ZUMBA　ラテンのリズムに合わせて楽しい空間で踊れます。脂肪燃焼効果も絶大です。簡単な動きで構成されているので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。

強度:★★ 難度:★★★
RITOMOS　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。