

2023.09

JOYFIT24LITE石巻 スタジオプログラム

MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
10:30-11:30 ◇👤 ゆったりフローヨガ KAZUMI	10:30-11:30 ◇👤 ベーシックヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:30 ◇👤 リラックスヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:30 ◇👤 ゆるめるヨガ(香り付き) KAZUMI	10:30-11:30 ◇👤 パワーヨガ KAZUMI	10:30-11:15 🎵 ZUMBA YUKI
11:45-12:15 🔥👤 はじめてエアロ RUMI	11:45-12:30 🔥 ファットバーンエアロ 蒔子(まゆこ)	11:45-12:15 🔥👤 BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	11:45-12:30 🎵👤 LES MILLS SH'BAM 菅原	11:45-12:30 🔥👤 LES MILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	11:30-12:15 🎵 LES MILLS BODYJAM 菅原
12:30-13:30 🎵 ZUMBA RUMI	12:45-13:45 🎵 ZUMBA Elena	12:30-13:15 🔥 オリジナルエアロ 佐々木 由香里	12:45-13:30 🔥 燃焼エアロ みちる	12:45-13:15 🔥👤 BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	12:30-13:15 🔥👤 LES MILLS BODYCOMBAT JOYFIT STAFF
13:45-14:30 ◇👤 LES MILLS BODYBALANCE KANAE	14:00-14:45 🌿👤 太極舞 Elena	13:30-14:15 🎵 リトモス/ZUMBA交替わり 6日13日 リトモス 13日27日 ZUMBA 佐々木 由香里 14:30-15:30 フラダンス🌸 雁部 佳苗	13:45-14:45 ◇👤 のびのびリフレッシュヨガ YOSHIKO	13:30-14:15 🎵 ZUMBA45 RUMI	13:30-14:15 🔥👤 LES MILLS BODYATTACK 黒田
18:30-19:30 ◇👤 アロマヨガ CHIKA	18:30-19:30 🎵 ZUMBA RUMI	18:30-19:30 ◇👤 ヨガ CHIKA	18:30-19:15 🎵 ZUMBA Elena	18:30-19:30 🎵 ZUMBA Elena	<p>【マーク別】</p> <p>◇ ヨガ系 🔥 燃焼系 🎵 ダンス系 🌿 ヒーリング系 👤 初心者おすすめ</p>
19:45-20:30 🔥👤 LES MILLS BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	19:45-20:30 🔥👤 LES MILLS BODYATTACK 西塚	19:45-20:30 🔥 エアロシェイプ みちる	19:30-20:15 🔥 ファットバーンエアロ 蒔子(まゆこ)	19:45-20:45 🔥👤 LES MILLS BODYATTACK 黒田	
20:45-21:30 🎵👤 LES MILLS SH'BAM 菅原	20:45-21:30 🔥👤 LES MILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	20:45-21:30 🔥👤 LES MILLS BODYCOMBAT 西塚	20:30-21:15 ◇👤 LES MILLS BODYBALANCE KANAE		

LES MILLS
レズミルズ

LES MILLS
BODYCOMBAT

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。
【効果】
体幹強化・瞬発力とバランス感覚の向上
強さとやる気を引き出す

LES MILLS
BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立てにジャンプ・ランジ・ラン等を組み合わせたワークアウト。
【効果】
瞬発力の向上・脚力と背筋力の強化・持久力の向上

LES MILLS
BODYPUMP

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等の反復運動で心拍数を上げカロリー消費を促進。
【効果】
体幹強化・健康な体づくり・骨の健康維持と改善

LES MILLS
BODYBALANCE

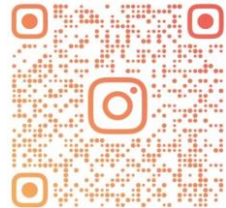
心と身体、生活そのものの質を向上させる「NEW YOGA」ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れ、初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラム。
【効果】
柔軟性アップ・体幹強化・ストレスの軽減・体力強化

LES MILLS
BODYJAM

様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを組み合わせさせておこなうワークアウト。動きの難易度を下げ、ダンス未経験者も参加しやすい工夫。
【効果】
カロリー消費・持久力の向上・下半身筋力の強化

LES MILLS
SH'BAM

楽しみたい気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。音楽に乗って楽しく踊れば日々のストレスも発散！
【効果】
新しいダンスの習得・カロリー消費・ストレス発散



↑ 代行・休講情報は、instagramをチェック！