

2024.05 JOYFIT24LITE石巻 スタジオプログラム

MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN	LesMILLS
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 ◊📺 ゆるめるヨガ (香りつき) KAZUMI	10:30-11:30 ◊📺 リフレッシュヨガ YOSHIKO	10:30-11:30 ◊📺 パワーヨガ KAZUMI	10:30-11:15 ◊📺 LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS レズミルズ 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
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 蘭子(まゆこ)	11:45-12:30 🎵📺 LesMILLS DANCE 菅原	11:45-12:30 📺📺 STRONG M.A.T.I.G.N. AYA	11:45-12:30 📺 ステップ45 (ステップ台使用) 蘭子(まゆこ)	11:30-12:15 📺📺 LesMILLS BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	
12:30-13:30 🎵 ZUMBA RUMI	12:45-13:45 🎵 ZUMBA Elena	12:45-13:30 📺 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 蘭子(まゆこ)	12:30-13:15 📺📺 LesMILLS BODYATTACK 黒田	LesMILLS 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
LesMILLS 13:45-14:30 📺📺 BODYATTACK 西塚(6.20日) BODYCOMBAT emmy(13.27日) NEW!!	14:00-14:45 📺📺 太極舞 Elena	13:45-14:30 🎵📺 RmX 1.15.29日 ZUMBA 8.22日 佐々木 由香里	13:45-14:45 ◊📺 リラックスヨガ 高橋 伸枝	13:30-14:15 🎵 ZUMBA RUMI	13:30-14:00 📺📺 BODYPUMP 西塚	
14:45-15:45 📺📺 Hawaiian Hula 6日 休講 Rie				14:30-15:30 🎵 RmX RITMOS® 佐々木 由香里		LesMILLS DANCE ダンス・カーディオワークアウトプログラム。ムーブメントとテクニックに焦点をあてたプログラムは、ワークアウトをしながら、ダンススキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適なプログラム。 【効果】 新しいダンスの習得・カロリー消費・心肺機能の向上
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 📺📺 LesMILLS BODYCOMBAT 川田 愛美	18:30-19:30 🎵 ZUMBA Elena	【マーク別】 ◊ ヨガ系 📺 燃焼系 🎵 ダンス系 📺📺 ヒーリング系 📺📺 初心者おすすめ	
19:45-20:30 📺 ファットバーンエアロ 蘭子(まゆこ)	19:45-20:30 📺📺 LesMILLS BODYATTACK 西塚	19:45-20:30 📺 エアロシェイプ みちる	19:30-20:15 🎵 LesMILLS BODYJAM 川田 愛美	19:45-20:45 📺📺 LesMILLS BODYATTACK 黒田		
20:45-21:30 🎵📺 LesMILLS DANCE 菅原	20:45-21:30 📺📺 LesMILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	20:45-21:30 📺📺 LesMILLS BODYCOMBAT 西塚	20:30-21:15 ◊📺 LesMILLS BODYBALANCE KANAЕ			

↑ 代行・休講情報は、instagramをチェック!



レッスン紹介

ヨガ系

アロマヨガ 強度★ 精油(エッセンシャルオイル)の香りを楽しむとともに、呼吸に意識を向け深い呼吸を促します。自律神経も働きかけ心の調整にも役立ちます。
のびのびリフレッシュヨガ 強度★ 「深呼吸」に集中するヨガ。呼吸の乱れやエラーを無くすことで肩こりやぼっこりお腹などの原因の姿勢不良や関節の硬さからくる動作不全を改善します。
リラックスヨガ 強度★ 朝の時間の自律神経を整えて心身共にリラックスできるクラスです。初めての方や体の声を聞いて体調を整えたい方におすすめです。
ゆるめるヨガ 強度★～★★ 一つ一つじっくりとポーズに取り組む事で、股関節や肩関節周りの筋肉をゆるめていきます。冷えやむくみが気になる方にもおすすめです。
ヨガ 強度★★ ヨガのポーズで姿勢改善、骨盤調整。また、太陽礼拝の動きでしなやかなお体を作っていきます。筋力UP、バランス力向上を目指したい方にもおすすめです。
ベシックヨガ 強度★★ ハタヨガの基本的なポーズを1つずつ説明しながら行うクラスです。呼吸法、ポーズ、瞑想を丁寧に実施して身体への効果を導きます。
ゆったりフローヨガ 強度★★～★★★ 流れるようにポーズからポーズへつながるヨガです。テンポよく体を動かす事で、脂肪燃焼効果、デトックス効果の期待できるクラスです。
パワーヨガ 強度★★～★★★ 太陽礼拝をベースにダイナミックに体を動かすヨガです。強い体と心を養うことが期待できるクラスです。

エアロ系

はじめてエアロ 強度★～★★ リズミカルに体を動かし、脂肪燃焼します。どなたでも楽しめるクラスです。
燃焼エアロ 強度★★ 脂肪が一番燃える運動強度です。色々なステップを組み合わせ普段使わない筋肉にも刺激をいれて燃焼させていきましょう。
ファットバーンエアロ 強度★★★ ステップを組み合わせ、繰り返し動くことで、ステップの習得、エクササイズ効果が高まります。ご自分のペースで動きの調整ができるので、安心して参加できるクラスです。
オリジナルエアロ 強度★★★ 様々なエアロビクス要素を取り入れたオリジナルのエアロビクスです。
エアロシェイブ 強度★★★ 有酸素運動で脂肪燃焼、筋トレで燃えやすい体をつくります。
ストロングネーション 強度★★★ 筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて行うクラスです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えられます。
ステップ45 強度★★ ステップ台を使用し、昇降運動をするクラスです。様々な動きに加えてバリエーション豊かに動くことにより、持久力向上やカロリー消費などの効果が期待できます。

ダンス系

リトモス 強度★★★ 音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。様々なダンスジャンルから構成されます。
ラテンを中心とした世界中の世界中の様々な音楽を使って踊る世界最大のダンスフィットネスプログラムです。パーティーのような雰囲気でもたでも楽しめます。

ヒーリング系

太極舞 強度★★ 太極拳・中国の伝統舞踊・陰陽五行などの要素を取り入れた年齢関係なく誰でも楽しめ埋めるクラスです。
フラダンス 強度★★★ フラの基本的なステップにハンドモーションを合わせて楽しめます。腰の高さを調整する事で難易度を変えることができます。

レズミルズプログラム

ボディコンバット 強度★★★★ 格闘技の動きを入れたワークアウト！音楽に合わせてキックやパンチをすることで引き締まった体へ！ストレス発散にも効果抜群！
ボディアタック 強度★★★★ 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。走るエアロビクスといわれています。
ボディバンプ 強度★★★ 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、反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促します。
ボディバランス 強度★★★ ヨガをベースにしなが、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です。
レズミルズダンス 強度★★★ ムーブメントとテクニックに焦点を合わせたプログラム。シンプルな動きを反復するので、初めての方でも楽しめること間違いなし！
ボディジャム 強度★★★ 様々な音楽ジャンルにかカルチャーとダンスを組み合わせで行います。ダンスを極めたい方は必見のプログラムです。