

# 2024.12 JOYFIT24UTE Ishinomaki Studio Program

MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN	LES MILLS
10:30-11:30 ◊ ゆつたりフローヨガ KAZUMI	10:30-11:30 ◊ ベーシックヨガ 高橋 伸枝	10:30-11:30 ◊ LesMILLS BODYBALANCE KANAE	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 ◊ LesMILLS BODYBALANCE 1.8.22日 KANAE 15日 菅原	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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	11:45-12:15 ☀ LesMILLS BODYPUMP JOYFIT STFF	11:45-12:30 ♪ LesMILLS SH'BAM 菅原	11:45-12:30 STRONG 5.19日 ZUMBA 12.26日 AYA	11:45-12:30 ☀ LesMILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	11:30-12:15 ☀ LesMILLS BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 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
12:30-13:30 ♪ ZUMBA RUMI	12:30-13:15 ☀ ファットバーンエアロ 蒔子(まゆこ)	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 ☀ LesMILLS BODYCOMBAT 蒔子(まゆこ)	12:30-13:15 ☀ LesMILLS BODYATTACK 黒田	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 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
13:45-14:30 ☀ LesMILLS BODYATTACK 2.9.30 西塚 BODYCOMBAT 16.23 emmy	13:30-14:30 ♪ ZUMBA Elena	13:45-14:30 ♪ Rmx 4.18日 ZUMBA 11.25日 佐々木 由香里	13:45-14:45 ◊ リラククスヨガ 高橋 伸枝	13:30-14:15 ♪ ZUMBA RUMI	13:30-14:15 ☀ LesMILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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
14:45-15:45 🌿 Hawaiian Hula 23.30日 休講 Rie	14:45-15:30 🌿 太極舞 Elena	14:45-15:30 ☀ LesMILLS BODYCOMBAT 4.11日 飯塚 18.25日 emmy		14:30-15:30 ♪ Rmx RITMOS 佐々木 由香里	14:30-15:15 ♪ サルセッション KAZUE	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 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く工夫。 【効果】 カロリー消費・持久力の向上・下半身筋力の強化
17:45-18:15 ☀ LesMILLS BODYCOMBAT JOYFIT STAFF	18:30-19:30 ♪ ZUMBA RUMI	18:30-19:30 ◊ ヨガ CHIKA	18:30-19:15 ♪ LesMILLS BODYJAM 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	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 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
19:45-20:30 ☀ ファットバーンエアロ 蒔子(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 BODYCOMBAT 川田 愛美	19:45-20:45 ☀ LesMILLS BODYATTACK 黒田		
20:45-21:30 ♪ LesMILLS SH'BAM 菅原	20:45-21:30 ☀ LesMILLS BODYPUMP JOYFIT STAFF	20:45-21:30 ☀ LesMILLS BODYCOMBAT 西塚	20:30-21:15 ◊ LesMILLS BODYPUMP 飯塚			

※祝日は夜のプログラムが休講です。



↑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。
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る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み事で、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。
ベーシックヨガ 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。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。
エアロシェイプ 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。

## 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。
ZUMBA 強度★★ 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。
サルセッション 強度★～★★ 様々なダンスを音楽に合わせて踊りながら体幹を鍛えることができます。ファンクショナルトレーニングができるダンスフィットネスです。

## 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。
ボディパンブ 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。