


2025.12 JOYFIT24LITE ISHINOMAKI STUDIO PROGRAM						
	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
						LesMILLS レスミルズ
10:30	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 LesMILLS BODYBALANCE ◇ 水越(6.13.20日) ヨガアドバンス ◇ MIKA(27日)	10:30-11:15 ◇
10:45	リラックスヨガ	LesMILLS BODYBALANCE	ととのえるヨガ	ムーンフローヨガ	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYCOMBAT
11:00	MIKA	KANAE	KAZUMI	KAZUMI	水越	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
11:30		LesMILLS				11:30-12:15 〰 〰
11:45	11:45-12:15 〰 〰	11:45-12:15 〰 〰	11:45-12:30 〰 〰	11:45-12:30	11:45-12:30 〰 〰	サルセッション
12:00	はじめてエアロ	BODYPUMP	LesMILLS BODYJAM テクニク クラス15分+	STRONG 4.18日 〰 ZUMBA 11.25日 〰	LesMILLS BODYPUMP	KAZUE
12:15	RUMI	JOYFIT STAFF				12:30-13:15 〰 〰
12:30	12:30-13:30 〰	12:30-13:15 〰	菅原	AYA	JOYFIT STAFF	LesMILLS BODYATTACK
12:45	ZUMBA	ファットバーンエアロ	12:45-13:30 〰	12:45-13:30 〰	12:45-13:15 〰 〰	LesMILLS BODYATTACK
13:00	RUMI	蒔子(まゆこ)	オリジナルエアロ	燃焼エアロ	BODYCOMBAT	黒田
13:15			佐々木 由香里	みちる	蒔子(まゆこ)	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
13:30	LesMILLS	13:30-14:30 〰			13:30-14:15 〰	13:30-14:15 〰 〰
13:45	13:45-14:30 〰 〰	ZUMBA	13:45-14:30 〰 〰	13:45-14:45 ◇	ZUMBA	LesMILLS BODYPUMP
14:00	BODYATTACK 西塚(8.22日)	Elena	Rmx 3.17日 ZUMBA 10.24日	ピラティス	RUMI	JOYFIT STAFF
14:15	BODYCOMBAT JOYFIT STAFF(1.15.29日)		佐々木 由香里	みちる	14:30-15:30 〰	14:30-15:15 〰 〰
14:30					Rmx RITMOS	LesMILLS BODYCOMBAT
14:45	14:45-15:45 ◇	14:45-15:30 ◇	14:45-15:30 〰 〰		佐々木 由香里	JOYFIT STAFF
15:00	Hawaiian Hula	太極舞 Elena	LesMILLS BODYCOMBAT			JOYFIT STAFF
15:15	15.29日 休講		JOYFIT STAFF			LesMILLS BODYBALANCE
15:30	Rie					心と身体、生活そのものの質を向上させる「NEW YOGA」。 ヨガをベースとしながら、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
15:45	~					LesMILLS BODYJAM
17:45		LesMILLS				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る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
18:00		18:00-18:30 〰 〰				
18:15		BODYCOMBAT				
18:30	18:30-19:30 ◇	JOYFIT STAFF	18:30-19:30 ◇	18:30-19:15 〰	18:30-19:30 〰	<div>【マーク別】</div> <div>◇ ヨガ・メンテナンス系</div> <div>〰 燃焼系</div> <div>〰 ダンス系</div> <div>〰 初心者おすすめ</div> <div>  </div> <div>↑ 代行・休講情報は、instagramをチェック！</div>
18:45	アロマヨガ	18:45-19:45 〰	ヨガ	LesMILLS BODYJAM	ZUMBA	
19:00	CHIKA	ZUMBA	CHIKA	川田 愛美	Elena	
19:15		RUMI				
19:30				19:30-20:15 〰 〰		
19:45	19:45-20:30 〰		19:45-20:30 〰	LesMILLS BODYCOMBAT	19:45-20:45 〰 〰	
20:00	ファットバーンエアロ	20:00-20:45 〰 〰	エアロシェイプ	川田 愛美	LesMILLS BODYATTACK	
20:15	蒔子(まゆこ)	LesMILLS BODYATTACK	みちる			
20:30				20:30-21:15 〰 〰		
20:45	20:45-21:30 〰	西塚	20:45-21:30 〰 〰	LesMILLS BODYPUMP	西塚	
21:00	LesMILLS BODYJAM	21:00-21:45 〰 〰	LesMILLS BODYCOMBAT	JOYFIT STAFF		
21:15		LesMILLS BODYPUMP				
21:30	菅原	JOYFIT STAFF	西塚			
21:45						
22:00						

※祝日は夜のプログラムが休講です。

レッスン紹介

ヨガ・メンテナンス系

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。
リラックスヨガ 強度★★ 心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。座位や仰向けなどのポーズを中心に、体をゆっくりと動かし静かに負荷をかけていきます。
ととのえるヨガ 強度★～★★ 余計な力みを手放し内側から静けさを取り戻すヨガです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
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。
ムーンフローヨガ 強度★★～★★★ 月のエネルギーに合わせ股関節や骨盤周り、背中や胸を柔らかく広げて体の巡りを整えていくヨガです。
ヨガアドバンス 強度★★★ 柔軟性や体幹バランスを養いながらチャレンジポーズをいれ、それに向かって楽しみながらヨガをするクラスです。
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。
ピラティス 強度★★ 筋肉をほぐす！足りない筋肉はつける！骨格を整える！体幹を強くしバランスの良い身体をつくります。変わる身体と一緒に感じましょう

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。
サルセーション 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。

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です。
ボディジャム 強度★★★ 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。