

2026.2 JOYFIT24LITE ISHINOMAKI STUDIO PROGRAM

| MON | TUE | WED | THU | SAT | SUN | LesMills |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| 10:30 | 10:30-11:30 ◇ リラックスヨガ MIKA | 10:30-11:30 ◇ LesMills BODYBALANCE KANAE | 10:30-11:30 ◇ ととのえるヨガ KAZUMI | 10:30-11:30 ◇ ムーンフローヨガ KAZUMI | 10:30-11:30 LesMills BODYBALANCE ◇ NEW!! 水越(7.21日) 動いて整うリラックスヨガ ◇ | 10:30-11:15 ◇ LesMills BODYBALANCE 水越 |
| 10:45 | | | | | | LesMills BODYCOMBAT |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | |
| 11:30 | | LESMILLS | | | アーヤ(14.28日) | |
| 11:45 | 11:45-12:15 ◇ はじめてエアロ RUMI | 11:45-12:15 ◇ BODYPUMP テクニック クラス15分+ ZUMBA | 11:45-12:30 ◇ STRONG 5.19日 ZUMBA 12.26日 | 11:45-12:30 5.19日 AYA | 11:30-12:15 Salsa® サルセーション KAZUE | 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・バランス感覚の向上 強さとやる気を引き出す |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | |
| 12:30 | 12:30-13:30 ◇ ZUMBA RUMI | 12:30-13:15 ◇ ファットバーンエアロ 菅原(まゆこ) | 菅原 12:45-13:30 ◇ オリジナルエアロ 佐々木 由香里 | AYA 12:45-13:30 ◇ 燃焼エアロ みちる | 12:30-13:15 ◇ LesMills BODYATTACK 黒田 | LesMills BODYATTACK |
| 12:45 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | |
| 13:30 | LESMILLS | 13:30-14:30 ◇ ZUMBA Elena | 13:45-14:30 ◇ Rmx ZUMBA 4.18日 11.25日 | 13:45-14:30 ◇ ピラティス みちる | 13:30-14:15 ◇ ZUMBA RUMI | 13:30-14:15 ◇ LesMills BODYPUMP 津田(1.8.22日)阿部(15日) |
| 13:45 | 13:45-14:30 ◇ BODYATTACK 西塚(2.16日) | | | | | |
| 14:00 | BODYCOMBAT | | | | | |
| 14:15 | 14:15-14:30 ◇ BODYCOMBAT 津田(9日)阿部(23日) | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 14:45 | 14:45-15:45 ◇ Hawaiian Hula 23日 休講 | 14:45-15:30 ◇ 太極舞 Elena | 14:45-15:30 ◇ LesMills BODYCOMBAT emmy | | 14:30-15:30 ◇ Rmx 佐々木 由香里 | 14:30-15:15 ◇ LesMills BODYCOMBAT 阿部(1.8日)津田(15日)西塚(22日) |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 15:45 | Rie | | | | | |
| ~ | | | | | | |
| 17:45 | | LesMills | | | | |
| 18:00 | | 18:00-18:30 ◇ BODYCOMBAT | | | | |
| 18:15 | | | | | | |
| 18:30 | 18:30-19:30 ◇ アロマヨガ 2.16日 | 津田(3.24日)西塚(10日)阿部(17日) | 18:30-19:30 ◇ セルフコンディショニング ※タオル必須 ヨガ | 18:30-19:15 ◇ LesMills BODYJAM 川田 愛美 | 18:30-19:30 ◇ ZUMBA® Elena | 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方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 |
| 18:45 | | | | | | |
| 19:00 | NEW!! リラクゼーションヨガ 9日 | | | | | |
| 19:15 | CHIKA | | | | | |
| 19:30 | | | | | | |
| 19:45 | 19:45-20:30 ◇ ファットバーンエアロ 菅原(まゆこ) | | 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 西塚 | LesMills BODYJAM |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 | 20:45-21:30 ◇ LesMills BODYJAM | 西塚 | 20:45-21:30 ◇ LesMills BODYCOMBAT 西塚 | 20:30-21:15 ◇ LesMills BODYPUMP 阿部(5.12日)水越(19.26日) | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | |
| 21:30 | 菅原 | | | | | |
| 21:45 | | | | | | |
| 22:00 | | 津田(3.10.24日)水越(17日) | | | | |

※祝日は夜のプログラムが休講です。

【マーク別】

- ◇ ヨガ・メンテナンス系
- ◎ 燃焼系
- ♪ ダンス系
- 初心者おすすめ



↑代行・休講情報は、
Instagramをチェック！

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 |
| セルフコンディショニング（ペーシック） 強度★ 小さな動きや揺らぎでお体を整えた後、呼吸や動きをトレーニングしていきます。 |

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★★★★ 様々なエアロピックス要素を取り入れたオリジナルのエアロピックスです。 |
| 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組み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どなたでも楽しめます。 |
| 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。走るエアロピックスといわれています。 |
| ボディパンプ 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て行います。ダンスを極めたい方は必見のプログラムです。 |