

# 2026.5 JOYFIT24LITE ISHINOMAKI STUDIO PROGRAM

	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN	LES MILLS
10:30	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30 ◇	10:30-11:30		レスミルズ
10:45	リラックスヨガ	LES MILLS BODYBALANCE	ととのえるヨガ	ムーンフローヨガ	動いて整うフローヨガ ◇ アーヤ(2.16.30日) LES MILLS BODYBALANCE ◇	10:45-11:30 ◇ LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT
11:00							
11:15		LES MILLS			NEW!!		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
11:30							
11:45	11:45-12:15 ☀	11:45-12:15 ☀	11:45-12:30 ♪	11:45-12:30	11:45-12:30 ☀☀	11:45-12:30 ♪	
12:00	はじめてエアロ	BODYPUMP	テクニク LES MILLS クラス15分+ BODYJAM	STRONG 7.21日 ☀	ステップ45	12:45-13:30 ☀☀	
12:15	RUMI	JOYFIT STAFF	ZUMBA 14.28日 ♪	ZUMBA	薊子(まゆこ)	サルセッション lion	LES MILLS BODYATTACK
12:30	12:30-13:30 ♪	12:30-13:15 ☀	菅原	AYA	↑ステップ台使用	KAZUE	
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 ☀	12:45-13:30 ☀☀	筋肉トレーニングに役立つスクワットや腰立てに 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
13:00	RUMI	薊子(まゆこ)	オリジナルエアロ	燃焼エアロ	BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	
13:15			佐々木 由香里	みちる	薊子(まゆこ)		
13:30	LES MILLS	13:30-14:30 ♪			13:30-14:15 ♪	黒田	
13:45	13:45-14:15 ☀	ZUMBA	13:45-14:30 ♪	13:45-14:45 ◇	ZUMBA	13:45-14:30 ☀☀	LES MILLS BODYPUMP
14:00	BODYCOMBAT		Rmx 6.20日	ピラティス	RUMI	ファイドウ	
14:15	菅原	Elena	ZUMBA 13.27日	みちる	14:30-15:30 ♪	あられ	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
14:30	14:30-15:30 ◇		佐々木 由香里		Rmx		
14:45	Hawaiian Hula	14:45-15:30 ◇	14:45-15:30 ☀☀		19:00-19:45 ☀☀		LES MILLS BODYBALANCE
15:00	4日 休講	太極舞	LES MILLS BODYCOMBAT		佐々木 由香里		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
15:15	Rie	Elena	凌真				
15:30							
15:45	~						
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30-19:30 ◇	18:30-19:30 ♪	18:30-19:30 ◇	18:30-19:15 ♪	NEW!!		
18:45	アロマヨガ 11.18日	ZUMBA	ヨガ 20日	LES MILLS BODYJAM	19:00-19:45 ☀☀		
19:00	リラクゼーションヨガ	RUMI	セルフコンディショニング	川田 愛美	LES MILLS BODYPUMP		
19:15	25日		13日ベーシック 27日膝股関節		NEW!! 佐藤 大成		
19:30	CHIKA		CHIKA	19:30-20:15 ☀☀	20:00-20:45 ☀☀		
19:45	19:45-20:30 ☀	19:45-20:30 ☀☀	19:45-20:30 ☀	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK		
20:00	ファットバーンエアロ	LES MILLS BODYATTACK	エアロシェイプ	川田 愛美			
20:15	薊子(まゆこ)		みちる				
20:30		黒田		20:30-21:15 ☀☀			
20:45	20:45-21:30 ♪	20:45-21:30 ☀☀	20:45-21:30 ☀☀	LES MILLS BODYPUMP	佐藤 大成		
21:00	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	JOYFIT STAFF			
21:15							
21:30	菅原	JOYFIT STAFF	凌真				
21:45							
22:00							

※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。
リラクセスヨガ 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て股関節や骨盤周り、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（ベーシック）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。
動いて整うフローヨガ 強度★★～★★★ 呼吸に合わせて流れるように体を動かし、全身のこわばりをほぐしていくフローヨガのクラスです。

## 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。

## 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。

## ラディカルフィットネス

ファイトウ 強度★★★ 様々な格闘技の動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより全身運動を行うエクササイズです。全身の筋力・持久力・柔軟性・俊敏性を期待することができます。
-----------------------------------------------------------------------------------------------