

2026.8 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	
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	アロマフローヨガ ◇ アーヤ(1.15.29日) LesMILLS BODYBALANCE ◇	10:45-11:30 ◇ LesMILLS BODYBALANCE
11:00	MIKA	KANAE	KAZUMI	KAZUMI	あすか(8.22日)	
11:15		LesMILLS			あすか	
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	テクニック クラス15分+	STRONG 6.20日 ● ZUMBA 13.27日 ♪	ステップ45 蒔子(まゆこ)	サルセッション lion
12:15	RUMI	JOYFIT STAFF				
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 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 ● BODYCOMBAT	12:45-13:30 ●● LesMILLS BODYATTACK
13:00	RUMI				蒔子(まゆこ)	
13:15						
13:30	LesMILLS	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 ●● ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS
14:00	BODYCOMBAT	Elena	Rmx 5.19日 ZUMBA 12.26日	ピラティス	RUMI	
14:15	菅原		佐々木 由香里	みちる	14:30-15:30 ♪	あられ
14:30	14:30-15:30 ◇		14:45-15:30 ●● LesMILLS BODYCOMBAT		Rmx RITMOS	
14:45	Hawaiian Hula	14:45-15:30 ◇ 太極舞 Elena			佐々木 由香里	
15:00	10日 休講					
15:15	Rie		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 ◇			
18:45	リラクゼーションヨガ	ZUMBA	ヨガ 5.19日	18:45-19:30 ◇ LesMILLS BODYCOMBAT	19:00-19:45 ●● LesMILLS BODYPUMP	
19:00	3.31日	RUMI	セルフコンディショニング フット 26日			
19:15	アロマヨガ 17.24日					
19:30	CHIKA		CHIKA	凌真		
19:45	19:45-20:30 ●	19:45-20:30 ●●	19:45-20:30 ●	19:45-20:30 ●●	佐藤 大成	【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！
20:00	ファットバーンエアロ	LesMILLS BODYATTACK	エアロシェイプ みちる	LesMILLS BODYPUMP	20:00-20:45 ●● LesMILLS BODYATTACK	
20:15	蒔子(まゆこ)					
20:30		黒田		JOYFIT STAFF		
20:45	20:45-21:30 ♪	20:45-21:30 ●●	20:45-21:30 ●●	20:45-21:30 ●●	佐藤 大成	
21:00	LesMILLS BODYJAM	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE		
21:15						
21:30	菅原	JOYFIT STAFF	凌真	あすか		
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。
リラクسس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
セルフコンディショニング（ベジック）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す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

ファイドウ 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。
