

| 2026.9 JOYFIT24LITE ISHINOMAKI STUDIO PROGRAM |                  |                      |                     |                      |                        |                      | LesMILLS                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | MON              | TUE                  | WED                 | THU                  | SAT                    | SUN                  | レスミルズ                                                                                                                       |
| 10:30                                         | 10:30-11:30 ◇    | 10:30-11:30 ◇        | 10:30-11:30 ◇       | NEW!! 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             | 巡りのヨガ 3.17日          | LesMILLS BODYBALANCE ◇ | 10:45-11:30 ◇        | LesMILLS BODYCOMBAT                                                                                                         |
| 11:00                                         |                  |                      |                     | パワーヨガ 10.24日         | あすか(5.19日)             | LesMILLS BODYBALANCE |                                                                                                                             |
| 11:15                                         | MIKA             | KANAE                | KAZUMI              | KAZUMI               | アロマフローヨガ ◇             |                      | 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。<br>【効果】<br>体幹強化・瞬発力とバランス感覚の向上<br>強さとやる気を引き出す                                         |
| 11:30                                         |                  | LesMILLS             |                     |                      | アーヤ(12.26日)            | あすか                  | LesMILLS BODYATTACK                                                                                                         |
| 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             | LesMILLS BODYJAM    | STRONG 3.17日 ●       | ステップ45                 | salon lion           |                                                                                                                             |
| 12:15                                         | RUMI             | JOYFIT STAFF         | テクニッククラス15分+        | ZUMBA 10.24日 ♪       | 蒔子(まゆこ)                | サルセッション              |                                                                                                                             |
| 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。<br>【効果】<br>瞬発力の向上・脚力と背筋力の強化・持久力の向上                                         |
| 13:00                                         | RUMI             | 蒔子(まゆこ)              | オリジナルエアロ            | 燃焼エアロ                | BODYCOMBAT             | LesMILLS BODYATTACK  |                                                                                                                             |
| 13:15                                         |                  |                      | 佐々木 由香里             | みちる                  | 蒔子(まゆこ)                |                      |                                                                                                                             |
| 13:30                                         | LesMILLS NEW!!   | 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 ●●       | LesMILLS BODYPUMP                                                                                                           |
| 14:00                                         | BODYCOMBAT       | Elena                | Rmx 2.16.30日        | ピラティス                | RUMI                   | ファイトウ FIGHT DO       |                                                                                                                             |
| 14:15                                         | emmy             |                      | ZUMBA 9.23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。<br>【効果】<br>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 RITMOS             |                      | LesMILLS BODYBALANCE                                                                                                        |
| 14:45                                         | Hawaiian Hula    | 14:45-15:30 ◇        | 14:45-15:30 ●●      |                      | 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。<br>【効果】<br>柔軟性アップ・体幹強化・ストレスの軽減・体力強化 |
| 15:00                                         | 21日 休講           | 太極舞 Elena            | LesMILLS BODYCOMBAT |                      |                        |                      | LesMILLS BODYJAM                                                                                                            |
| 15:15                                         |                  |                      |                     |                      |                        |                      | 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。<br>【効果】<br>カロリー消費・持久力の向上・下半身筋力の強化                          |
| 15:30                                         | Rie              |                      | 凌真                  |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 15:45                                         | ~                |                      |                     |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 17:45                                         |                  |                      |                     |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 18:00                                         |                  |                      |                     |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 18:15                                         |                  |                      |                     |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 18:30                                         | 18:30-19:30 ◇    | 18:30-19:30 ♪        | 18:30-19:30 ◇       | 18:45-19:30 ●●       | 19:00-19:45 ●●         |                      |                                                                                                                             |
| 18:45                                         | リラクゼーションヨガ       | ZUMBA                | ヨガ 2.16.30日         | LesMILLS BODYCOMBAT  | LesMILLS BODYPUMP      |                      |                                                                                                                             |
| 19:00                                         | 7.28日            | RUMI                 | セルフコンディショニング        |                      |                        |                      |                                                                                                                             |
| 19:15                                         | アロマヨガ 14日        |                      | ベースシック 9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】               |                                                                                                                             |
| 20:00                                         | ファットバーンエアロ       | LesMILLS BODYATTACK  | エアロシェイプ             | LesMILLS BODYPUMP    | 20:00-20:45 ●●         | ◇ ヨガ・メンテナンス系         |                                                                                                                             |
| 20:15                                         | 蒔子(まゆこ)          |                      | みちる                 |                      | LesMILLS BODYATTACK    | ● 燃焼系                |                                                                                                                             |
| 20:30                                         |                  | 黒田                   |                     | JOYFIT STAFF         |                        | ♪ ダンス系               |                                                                                                                             |
| 20:45                                         | 20:45-21:30 ♪    | 20:45-21:30 ●●       | 20:45-21:30 ●●      | 20:45-21:30 ◇        | 佐藤 大成                  | 📌 初心者おすすめ            |                                                                                                                             |
| 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★～★★ ツイストのポーズで背骨まわりの筋バランスをととのえるヨガです。姿勢改善、腰痛予防、肩こり改善などに効果の期待できるヨガです。       |
| 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。    |
| 巡りのヨガ 強度★～★★ 陰ヨガのポーズで凝り固まった部位をじんわりと伸ばしていきます。心身を静める方向に導くヨガです。                        |
| 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。                         |
| アロマフローヨガ 強度★★～★★★ 季節に合わせたアロマの香りに包まれながら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。 |
| パワーヨガ 強度★★★ 太陽礼拝から始めるアクティブに動くヨガです。バランスポーズにもチャレンジしながら心身ともに鍛えていきましょう。                 |

## 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。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|