

2026.10 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 MIKA	LesMILLS BODYBALANCE KANAIE	ととのえるヨガ KAZUMI	巡りのヨガ 1.15.29日 パワーヨガ 8.22日 KAZUMI	アロマフローヨガ ◇ アーヤ(3.17.31日) LesMILLS BODYBALANCE ◇ あすか(10.24日)	10:45-11:30 ◇ LesMILLS BODYBALANCE
11:00						
11:15						
11:30		LesMILLS				あすか
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 LesMILLS クラス15分+ BODYJAM	STRONG 1.15.29日 ●	ステップ45	sqllion
12:15	RUMI	JOYFIT STAFF		ZUMBA 8.22日 ♪	薊子(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 RUMI	ファットバーンエアロ 薊子(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 薊子(まゆこ)	12:45-13:30 ●● LesMILLS BODYATTACK
13:00						
13:15						
13:30	LesMILLS NEW!!	13:30-14:30 ♪			13:30-14:15 ♪	黒田
13:45	13:45-14:15 ●	ZUMBA Elena	13:45-14:30 ♪ Rmx 7.21日 ZUMBA 14.28日	13:45-14:45 ◇ ピラティス みちる	ZUMBA RUMI	13:45-14:30 ●● ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS
14:00	BODYCOMBAT					
14:15	emmy					
14:30	14:30-15:30 ◇		佐々木 由香里		14:30-15:30 ♪	あられ
14:45	Hawaiian Hula 12日 休講 Rie	14:45-15:30 ◇ 太極舞 Elena	14:45-15:30 ●● LesMILLS BODYCOMBAT 凌真		Rmx RITMOS 佐々木 由香里	
15:00						
15:15						
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	アロマヨガ 5.26日	ZUMBA RUMI	ヨガ 7.21日 セルフコンディショニング ベシック14日 センター28日	18:45-19:30 ●● LesMILLS BODYCOMBAT	19:00-19:45 ●● LesMILLS BODYPUMP	【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
19:00	リラクゼーションヨガ 19日					
19:15						
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	
20:00	ファットバーンエアロ	LesMILLS	エアロシェイプ	LesMILLS	20:00-20:45 ●●	
20:15	薊子(まゆこ)	BODYATTACK	みちる	BODYPUMP	LesMILLS	
20:30		黒田		JOYFIT STAFF	BODYATTACK	
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	LesMILLS	LesMILLS	LesMILLS		
21:15	BODYJAM	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE		
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。



↑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★～★★	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。
リラクゼーションヨガ	強度★	簡単な動きやお体の負担が少ないヨガのポーズで首、肩、股関節周りを中心にほぐします。
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	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でもたても楽しめます。
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。
-------	-------	---