2026.11　JOYFiT24LITE ISHINOMAKI STUDIO PROGRAM

	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
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 ◇ 🔰 巡りのヨガ 5.19日 パワーヨガ 12.26日 KAZUMI	10:30-11:30 アロマフローヨガ ◇ 🔰 アーヤ(7.21日) LesMills BODYBALANCE ◇ 🔰 あすか(14.27日)	
10:45						10:45-11:30 ◇ 🔰 LesMills BODYBALANCE NEW!! あすか
11:00						
11:15						
11:30		LesMills				
11:45	11:45-12:15 🔥 🔰 はじめてエアロ RUMI	11:45-12:15 🔥 🔰 BODYPUMP JOYFIT STAFF	11:45-12:30 ♫ 🔰 テクニッククラス15分＋ LesMills BODYJAM 菅原	11:45-12:30 STRONG 5.19日 🔥 ZUMBA 12.26日 ♫ AYA	11:45-12:30 🔥 🔥 ステップ45 繭子(まゆこ) ↑ステップ台使用	11:45-12:30 ♫ 🔰 サルセーション salsation あられ
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 繭子(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 繭子(まゆこ)	12:45-13:30 🔥 🔥 LesMills BODYATTACK 黒田
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	LesMills	13:30-14:30 ♫ ZUMBA Elena			13:30-14:15 ♫ ZUMBA RUMI	
13:45	13:45-14:15 🔥 🔰 BODYCOMBAT emmy		13:45-14:30 ♫ 🔰 RMX RITMOS 4.18日 ZUMBA 11.25日 佐々木 由香里	13:45-14:45 ◇ 🔰 ピラティス みちる		13:45-14:30 🔥 🔥 ファイドウ FIGHT DO RADICAL FITNESS あられ
14:00						
14:15						
14:30	14:30-15:30 ◇ 🔰 Hawaiian Hula 23日 休講 Rie				14:30-15:30 ♫ RMX RITMOS 佐々木 由香里	
14:45		14:45-15:30 ◇ 🔰 太極舞 Elena	14:45-15:30 🔥 🔥 LesMills BODYCOMBAT 凌真			
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
～						
17:45						
18:00						
18:15				NEW!!		
18:30	18:30-19:30 ◇ 🔰 リラクゼーションヨガ 2日.16日 アロマヨガ 9.30日 CHIKA	18:30-19:30 ♫ ZUMBA RUMI	18:30-19:30 ◇ 🔰 ヨガ 4.18 セルフコンディショニング ベーシック11日 センター25日 CHIKA	18:30-19:30 ♫ 🔰 サルセーション salsation KAZUE		
18:45						
19:00					19:00-19:45 🔥 🔥 LesMills BODYPUMP 佐藤 大成	
19:15						
19:30						
19:45	19:45-20:30 🔥 ファットバーンエアロ 繭子(まゆこ)	19:45-20:30 🔥 🔥 LesMills BODYATTACK 黒田	19:45-20:30 🔥 エアロシェイプ みちる	19:45-20:30 🔥 🔥 LesMills BODYCOMBAT 凌真	20:00-20:45 🔥 🔥 LesMills BODYATTACK 佐藤 大成	
20:00						
20:15						
20:30						
20:45	20:45-21:30 ♫ LesMills BODYJAM 菅原	20:45-21:30 🔥 🔥 LesMills BODYPUMP JOYFIT STAFF	20:45-21:30 🔥 🔥 LesMills BODYCOMBAT 凌真	20:45-21:30 ◇ 🔰 LesMills BODYBALANCE あすか		
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

※祝日は夜のプログラムが休講です。

LesMills レズミルズ

BODYCOMBAT

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・瞬発力とバランス感覚の向上
強さとやる気を引き出す

BODYATTACK

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。
【効果】
瞬発力の向上・脚力と背筋力の強化・持久力の向上

BODYPUMP

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

BODYBALANCE

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

BODYJAM

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く工夫。
【効果】
カロリー消費・持久力の向上・下半身筋力の強化

【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★～★★　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。変わる身体を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を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。走るエアロビ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。

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。