



# JOYFIT24春日部22周年特別プログラム

10/13 (月) スポーツの日			10/14 (火)			10/15 (水)			10/16 (木)			10/17 (金)			10/18 (土)			10/19 (日)			
Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	
● のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。代理・プログラム途中退場での受取はご遠慮ください。																					
9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:00-9:45 朝ヨガ 平林		発表会			9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名			9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki						9:00-10:00 デトックス フローヨガ 井上					9:30-10:15 ヨガ なつこ	
10:00-10:45 やさしいエアロ 高野	10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名	10:00-10:45 TOP RIDE Osaya	9:30-10:30 シェイプアップ フラメンコ 吉岡	9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生		9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:45-10:45 ボディメイク 飯山	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco		9:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村	9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川		10:00-11:00 らくらく♪ ボディメイク 上田					10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村	
11:00-11:30 ボディメイク 吉川			11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 アロマ リラクゼーション 細田哲生		10:45-11:30 インテグレート パワーストレッチ 塩野	11:00-11:45 ヨガ 高野		11:00-11:30 初級エアロ 飯山			10:45-11:45 ZUMBA60special 西園	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川		10:45-11:45 HOT サーキット yucco					11:30-12:15 ボディエクササイズ 中村	
12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月	有料イベント 12:30-13:30 LES MILLS RPM Harry & Kumi	12:00-12:45 中級エアロ 石川	12:00-12:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 吉川		11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村		12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦			12:00-12:45 中級エアロ 西園	11:30-12:30 アロマ デトックスヨガ 細田哲生		11:15-12:00 スモールボール体操 上田	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi			11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村		13:05-13:50 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie		12:45-13:30 LES MILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yucco		13:15-14:00 LES MILLS BODYJAM テック&30 千葉	13:15-14:00 やさしい体幹 トレーニング 中村		13:00-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:00-14:00 LES MILLS RPM シオン		12:15-13:15 HIPHOP yucco	13:00-13:45 ピラティス なつこ 定員25名			12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM SACHIO・O・O	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	
14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中篤		14:10-14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 千葉	14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名		13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco	13:45-14:45 デトックスヨガ 田代		14:30-15:15 TOP RIDE osaya			14:15-15:00 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:05-14:50 志ヨガ (ワークショップ) Miyuki		13:30-14:30 ストリートダンス Rio	14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子・Kohaku	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO			15:15-16:15 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO
													15:00-15:45 志ヨガ Miyuki		14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★パピーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 Rio			15:10-16:10 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名	15:10-16:10 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名	
			15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ												14:45-15:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★パピーズ					16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子	
			17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko					17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 子供空手 北野			16:45-17:45 キッズチアダンス ボン★パピーズ					17:00-18:30 空手教室 北野	
	どなたでも HOT会員でなくても 参加頂けます		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio	18:55-19:25 LES MILLS RPM シオン				19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ	19:30-20:30 LES MILLS BODYJAM Sayu 氏原・長谷川	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE				19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさき・マーサ 定員40名	19:00-19:45 LES MILLS RPM #うっちー	
19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名	19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ とも		19:45-20:45 ZUMBA60special 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		20:00-21:00 BODYPUMP まさき・一輝 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		19:45-20:30 LES MILLS BODYSTEP マーサ 定員40名	20:15-21:15 ストリートダンス Rio		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Night Party Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	20:45-21:45 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE	20:35-21:20 リラクゼーション TOSHIE			20:20-21:20 LES MILLS BODYATTACK #うっちー YUSUKE・マーサ		
21:10-21:55 アクティブヨガ とも			21:00-21:45 初中級エアロ 西園			21:20-22:20 LES MILLS BODYCOMBAT Sayu・Kohaku 一輝・千葉			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋				21:15-22:15 HIPHOP 川鍋							22:00-22:30 CORE YUSUKE	
21:30-22:15 KICK OUT いずみ																					22:00-22:30 CORE YUSUKE
10/13(月) 12:30~13:30 RPM 定員18名 担当 Harry・Kumi			発表会			10/15(水) 20:00~21:00 BODYPUMP 定員40名 21:20~22:20 BODYCOMBAT 定員50名			立ち位置表は、 後日ご案内いたします！ エントリーの際、必ず ご確認をお願いいたします。			10/18(土) 19:30~20:30 BODYJAM 定員50名			10/19(日) 14:00~15:00 BODYCOMBAT 定員50名 19:00~20:00 BODYPUMP 定員40名 20:20~21:20 BODYATTACK 定員50名						
【エントリー】 ★春日部会員様 800円 9/20(土) 11:30よりフロント受付開始 12:00より電話受付開始 ★他店舗会員様 1,000円 ★非会員様 1,500円 ※施設利用料を含む 9/27(土) 11:30より受付開始			ご観覧の方は9:50よりご案内いたします。 スタジオ内でご観覧いただけますが、椅子の ご用意はございませんので、予めご了承ください。 ★春日部会員様 各プログラム無料 ★春日部会員様 各プログラム800円 ★非会員様 各プログラム1,500円 ※施設利用料を含む 10/1(水) 18:30よりフロント受付開始 19:00より電話受付開始 ★他店舗会員様 各プログラム800円 ★非会員様 各プログラム1,500円 ※施設利用料を含む 10/8(水) 18:30より受付開始			【エントリー】 ※場所指定ございます!! ★春日部会員様 各プログラム無料 10/1(水) 18:30よりフロント受付開始 19:00より電話受付開始 ★他店舗会員様 各プログラム800円 ★非会員様 各プログラム1,500円 ※施設利用料を含む 10/8(水) 18:30より受付開始			★春日部会員様 100円 10/3(土) 17:30よりフロント受付開始 18:00より電話受付開始 ★他店舗会員様 800円 ★非会員様 1,500円 ※施設利用料を含む 10/11(土) 17:30より受付開始			【エントリー】 ★春日部会員様 各プログラム無料 10/5(日) 13:30よりフロント受付開始 14:00より電話受付開始 ★他店舗会員様 各プログラム800円 ★非会員様 各プログラム1,500円 ※施設利用料を含む 10/12(日) 13:30より受付開始									

# スタジオプログラム説明

🌱...初心者向け

🔥...HOTプログラム (HOTオプション加入もしくは、1日都度利用550円)

ゆる🔥...HOTオプション未加入でも参加できます

プログラム名	🌱/🔥	強度	説明
<b>エアロ・ステッププログラム</b>			
やさしいエアロ	🌱	★	初心者対象、エアロビクス入門クラスです
かんたんエアロ	🌱	★	入門から少し慣れた方にオススメのクラスです
らくらくエアロ	🌱	★	エアロビクスの基本動作を取り入れたクラスです
らくらくダンスエアロ	🌱	★	ダンスの要素を取り入れた有酸素運動プログラムです
初心者ステップ	🌱	★	ステップ(踏み台)が初めての方でも参加しやすい初心者クラスです
やさしいステップ	🌱	★	ステップ(踏み台)を使った昇降運動の入門クラスです
初中級エアロ	🌱	★★	入門から少し慣れた方にオススメのクラスです
中級エアロ	🌱	★★	慣れた方にオススメ。総合的に運動効果UPを目指します
オリジナルステップ	🌱	★★	慣れた方にオススメ。より複雑な動きを組み合わせます
BODY ATTACK	🌱	★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスです
BODY STEP	🌱	★★★	ステップが基本となるクラスです。下半身の引き締めを目指します

## シェイプアップ・筋カトレーニングプログラム

ウォーキングダイエット	🌱	★	音楽に合わせてエアロビクスの動作を取り入れた有酸素運動
ボディメイク	🌱	★	ストレッチや身体を引き締めるトレーニングを行います
らくらく♪ボディメイク	🌱	★	筋肉や関節のエクササイズ。きつすぎないトレーニング！
スモールボール体操	🌱	★	スモールボールを使って全身運動を行います
やさしい体幹トレーニング	🌱	★	ボール等を使いながら、コアトレーニングを行います
ボディメイク	🌱	★	ダンベルやチューブを使ってトレーニング
ボディエクササイズ	🌱	★★	自重トレーニング！筋力UP、筋持久力UP、引き締めたい方オススメ
ボディエクササイズ&ストレッチ	🌱	★★	ストレッチと自重トレーニング！部位を分けて行うクラス
KICK OUT	🌱	★★	キックボクシング・ムエタイの動きを音楽に合わせて行います
サーキット	🌱	★★	有酸素運動と筋カトレーニングを行うクラスです
BODY COMBAT	🌱	★★	格闘技の動きを取り入れ脂肪燃焼を目指すクラスです
BODY PUMP	🌱	★★	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うクラスです
HOTサーキット	🌱	★★★	HOTスタジオの中でサーキットトレーニングを行います
Les Mills CORE	🌱	★★★	チューブやプレートを使い30分間徹底的に体幹トレーニングを行います

## ダンス系プログラム

ハワイアンフラ	🌱	★	明るいハワイアン音楽に合わせて踊るプログラムです
HIPHOP	🌱	★★	ブラックミュージックに合わせて振付を楽しむクラスです
シェイプアップフラメンコ	🌱	★★	フィットネスシューズで気軽にできるフラメンコのクラスです
ベリーダンス	🌱	★★	エキゾチックな音楽に合わせて踊ります。女子力あがります
ストリートダンス	🌱	★★	様々なダンスを楽しめるクラスです
リトモス	🌱	★★	様々なジャンルが楽しめるダンスとフィットネスの融合クラスです
ZUMBA	🌱	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスエクササイズです
Les Mills DANCE	🌱	★★	シンプルな動きで繰り返しが多いためダンス初心者にもおすすめ
BODY JAM	🌱	★★	ダンスの動きをベースにしたエクササイズプログラムです

## バイクプログラム

TOP RIDE	🌱	★★	心肺機能向上を目指すインドアサイクルプログラムです
RPM	🌱	★★	心肺機能を鍛える世界先端のサイクリングワークアウトです
sprint	🌱	★★★	バイクを使った30分の高強度インターバルトレーニングです

## コンディショニングプログラム

気功	🌱	★	ゆっくりと動き、自律神経のバランスを整える効果があります
骨盤ストレッチ	🌱	★	骨盤の歪みを矯正させるクラスです
骨盤体操	🌱	★	骨盤周りを整えながら体の歪みや不調を改善します
アニマルフロー®	🌱	★★	動物の動きを模したトレーニング
BODY BALANCE	🌱/ゆる🔥	★★	ヨガやピラティスの動きを通して筋持久力や安定性の向上を行います

プログラム名	🌱/🔥	強度	説明
<b>ヨガ・ピラティスプログラム</b>			
ヨガ	🌱/常温・🔥	★	心と身体のバランスを整えていくクラスです
朝ヨガ	🌱/🔥	★	朝から「1日すっきり」を目指すクラスです
ピラティス	🌱/🔥	★	体幹部のゆがみからくる怪我の予防に効果的なプログラムです
ボールピラティス	🌱/🔥	★	スモールボールを用いピラティスを行います
体感ヨガ	🌱	★	体全体で動きを感じていくヨガです
ハタヨガ	🌱/🔥	★	初心者の方オススメ！呼吸にあわせて基本のポーズを行います
リラクソヨガ	🌱/🔥	★	寝た状態のポーズを多めに行い、リラクソが出来ます
デトックスヨガ	🌱/常温・🔥	★	身体の老廃物を排出し、たっぷり汗をかけるクラスです
バランス美ヨガ	🌱/🔥	★	身体の左右を整えながらヨガを行うクラスです
骨盤コンディショニングヨガ	🌱	★	骨盤を整えることに特化したヨガを行っています
アロマリフレッシュヨガ	🌱/🔥	★	アロマとヨガを組み合わせリラックスしていくクラスです
パワーフローヨガ	🌱/🔥	★★	深い呼吸をしながら流れるようにポーズをつなげていきます
パワーヨガ	🌱/🔥	★★	代謝アップ・脂肪燃焼につながる動きを行います
アクティブヨガ	🌱/🔥	★★	立ちポーズを中心に流れるように動きます
代謝アップヨガ	🌱/🔥	★★	たくさん汗をかいて代謝アップにつながる動きを行います
Music Feel Yoga	🌱	★★	ヨガの動きをダンスの振り付けのように完成させていくヨガです

## ストレッチプログラム

バレエストレッチ	🌱	★	バレエの要素を取り入れて全身をストレッチするクラスです
インテグレートィッド	🌱	★	筋肉のつながりを利用してストレッチ効果を引き出します。
・パワーストレッチ	🌱	★	疲労感の軽減やしなやかな動作が身につきます
ゆるHOTストレッチ	🌱/ゆる🔥	★	少し暖かい空間で、常温より効果的に行うクラス
ストレッチ	🌱/🔥	★	ストレッチポールを使い身体をほぐしていくクラスです

