

ジョイフィット春日部1月スタジオプログラム

月	火			水			木			金			土			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	
9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00	9:00-9:45 骨盤体操 高野 10:00-10:45 やさしいエアロ 高野 11:00-11:30 ボディメイク 吉川 12:00-12:45 ハワイアンフラ 佐藤 13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村 14:00-14:55 LESMILLS BODYCOMBAT 千葉 15:00-15:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ 16:00-17:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ 17:00-18:00 Kids体操教室 初心者クラス marica・yumiko 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko 19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名 20:00-20:45 ハタヨガ とも 21:00-21:45 アクティヨガ とも 21:15-22:15 KICK_OUT いすみ	9:00-9:45 朝ヨガ 平林 10:00-10:45 TOP RIDE Osaya 11:00-11:45 リトモス 石川 12:00-12:45 中級エアロ 石川 13:00-13:50 ZUMBA 石川 14:10-14:55 LESMILLS BODYCOMBAT 千葉 15:00-15:45 有料ジャズダンス 田代 16:00-17:15 ベリーダンス LAYLAH 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko 19:30-20:00 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 ZUMBA 西園 21:00-21:45 初中級エアロ 西園 21:15-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT	9:00-9:30 シェイプアップ フラメンコ 吉岡 9:45-10:45 パワーソヨガ 細田哲生 11:00-11:45 リラックスヨガ 細田哲生 12:00-12:45 ポイエクササイズ &ストレッチ 吉川 13:00-14:00 サーキット yucco 14:10-14:55 LESMILLS RPM Kumi 15:00-15:45 デトックスヨガ 田代 16:00-17:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス Rio 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 バランスヨガ AKIKO 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT	9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名 9:45-10:30 カンタンエアロ 塩野 10:45-11:30 インテグレーティング・バーレスクレッчи 塩野 11:00-11:45 ジャズエアロ 飯山 12:00-12:45 ZUMBA 松尾 12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM アクセス 千葉 13:45-14:45 デトックスヨガ TOMOMI 14:30-15:15 TOP RIDE osaya 15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH 16:00-17:00 Kidsダンス 初心者クラス Rio 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス Rio 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山 10:00-11:00 ハレエストレッチ yucco 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村 13:00-14:00 LESMILLS BODYJAM 安孫子 14:00-14:55 LESMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名 15:00-15:45 BODYATTACK 15日 YUSUKE 16:00-17:00 BODYATTACK 22日 YUSUKE 17:00-18:00 子供空手 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 29日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山 10:00-11:00 ハレエストレッチ yucco 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村 13:00-14:00 LESMILLS BODYJAM 安孫子 14:00-14:55 LESMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名 15:00-15:45 BODYATTACK 15日 YUSUKE 16:00-17:00 BODYATTACK 22日 YUSUKE 17:00-18:00 子供空手 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 29日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-9:45 かんたんエアロ 吉川 10:00-11:00 ランニング 上田 11:00-11:45 ジャズエアロ 西園 12:00-12:45 ボディコンディショニングヨガ 細田哲生 13:00-14:00 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 14:00-14:55 LESMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名 15:00-15:45 キッズダンス 初級クラス ポン★バビーズ 16:00-17:00 キッズダンス 中級クラス ポン★バビーズ 17:00-18:30 子供空手 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 8日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-10:00 ヨガ 井上 10:00-11:00 ランニング 上田 11:00-11:45 HOT サーキット yucco 12:00-12:45 ハタヨガ なつこ 13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名 14:00-14:55 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO 15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名 16:00-17:00 アミルフロー R 安孫子 17:00-18:30 空手教室 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 10日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-9:45 ヨガ なつこ 10:00-11:00 ボディメイク 上田 11:00-11:45 ランニング 上田 12:00-12:45 ハタヨガ なつこ 13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名 14:00-14:55 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO 15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名 16:00-17:00 アミルフロー R 安孫子 17:00-18:30 空手教室 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 10日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS	9:00-9:45 ヨガ なつこ 10:00-11:00 ボディメイク 上田 11:00-11:45 HOT サーキット yucco 12:00-12:45 ハタヨガ なつこ 13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名 14:00-14:55 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO 15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名 16:00-17:00 アミルフロー R 安孫子 17:00-18:30 空手教室 北野 18:00-19:00 BODYATTACK 10日 YUSUKE 19:00-19:45 ハタヨガ なつこ 20:00-20:45 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS								
<p>●Aスタジオ、Bスタジオ定員制なし(但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております) バイクスタジオ19名</p> <p>●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。</p> <p>●整理券受取までにお待ちいただき、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。</p> <p>●マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安: 30~34°C / 35~38°C</p> <p>●変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては を表記しております。</p>																		
<p>お知らせ</p> <p>●Aスタジオ、Bスタジオ定員制なし(但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております) バイクスタジオ19名</p> <p>●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。</p> <p>●整理券受取までにお待ちいただき、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。</p> <p>●マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安: 30~34°C / 35~38°C</p> <p>●変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては を表記しております。</p>									<p>12/29(月)～1/4(日)の期間は、年末年始特別プログラムとなります。</p> <p>※年末年始はスタッフ受付時間が異なりますので、ホームページにてご確認ください。</p>									

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	强度	説明
--------	----	----

エアロ・ステッププログラム

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	経験者	★★★ 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	経験者	★★★ 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	経験者	★★★ 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・筋力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
ボディメイキング	★★	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!
スマールボール体操	★★	スマ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
サークット	★★★	有酸素運動と筋力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
BODY PUMP HEAVY	★★★	音楽に合わせて高強度なウェイトトレーニングを行うクラスです
HOTサークット	★★★	HOTスタジオの中でサーク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のっ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	経験者	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®	★★★	動物の動きを模倣したトレーニング
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	强度	説明
--------	----	----

ヨガ・ピラティスプログラム

ヨガ	常温・火	★ 心と身体のバランスを整えていくクラスです
朝ヨガ	火	★ 朝から「1日すっきり」を目指すクラスです
ピラティス	火	★ 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
ポールピラティス	火	★ スモールボールを用いてピラティスを行います
体感ヨガ	火	★ 体全体で動きを感じていくヨガです
ハタヨガ	火	★ 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
リラックスヨガ	火	★ 寝た状態のポーズを多めに行い、リラックスが出来ます
デトックスヨガ	常温・火	★ 身体の老廃物を排出し、たっぷりと汗をかけるクラスです
バランス美ヨガ	火	★ 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	火	★ 骨盤を整えることに特化したヨガを行っていきます
アロマリフレッシュヨガ	火	★ 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	火	★★ 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	経験者/火	★★★ 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	火	★★★ 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	火	★★★ 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	火	★★★ 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	火	★ 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
インテグレーティッド・パワーストレッチ	火	★ 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。
ゆるHOTストレッチ	火	★ 疲労感の軽減やしなやかな動作が身につきます
ストレッチ	火	★ 少し暖かい空間で、常温より効果的に行うクラス

