

# 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	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE
9:00	9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:00-9:45 朝ヨガ 平林	実施日 12日、26日 TOP RIDE Osaya	9:30-10:30 シェイプアップ フランク 吉岡	9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生		9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:45-10:30 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		9:00-10:00 ヨガ 井上		9:30-10:15 ヨガ なつこ	実施日 4日、18日 TOP RIDE Osaya	9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	9:00
10:00	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		11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 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		10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山			11:00-11:45 ZUMBA 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		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村			10:00
11:00	11:00-11:30 ボディメイク 吉川			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	12:15-13:15 パワーヨガ 平林		12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村		12:00-12:45 中級エアロ 西園	11:30-12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ 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 LesMILLS Kumi	11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川崎	12:00
12:00	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		13:05-13:50 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie	12:45-13:30 LesMILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yucco		13:15-14:00 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		13:00-13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:00-13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:30-14:30 ストリートダンス Rio		13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名	12:35-13:35 LesMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LesMILLS BODYBALANCE MAMI	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます	13:00	
13:00	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		14:10-14:55 LesMILLS 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	14:30-15:15 TOP RIDE Osaya	実施日 7日、21日	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI		14:00-14:45 BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:00-14:45 LesMILLS BODYPUMP 安孫子	14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★ハビーズ	14:45-15:45 キッズチアダンス K-ポププラス 小学1年～中学3年 Rio		14:00-14:45 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO		14:00	
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中島		15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH						14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★ハビーズ	14:45-15:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★ハビーズ	14:45-15:45 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	14:45-15:45 キッズチアダンス K-ポププラス 小学1年～中学3年 Rio	15:00-16:00 LesMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	15:00-16:00 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名		14:00	
15:00				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 Rio	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	17:00-18:30 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	17:00-18:30 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	17:00-18:30 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	17:00-18:30 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	17:00-18:30 キッズチアダンス ボン★ハビーズ	17:00-18:30 空手教室 北野		15:00
16:00				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	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio	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 高野 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ	19:30-20:00 LesMILLS sprint #うっちー	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE	19:00-19:45 LesMILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-19:45 LesMILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-19:45 LesMILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-19:45 LesMILLS BODYPUMP まさき 定員40名	16:00
17:00				20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ	21:05-22:05 LesMILLS BODYCOMBAT まさき 定員40名		20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ	21:05-22:05 LesMILLS BODYCOMBAT まさき 定員40名		20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LesMILLS RPM #うっちー	20:15-21:00 LesMILLS RPM #うっちー	20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIE	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	17:00	
18:00				21:00-21:45 初級エアロ 西園						21:00-21:45 ストリートダンス Rio		21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	18:00	
19:00	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		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ	21:05-22:05 LesMILLS BODYCOMBAT まさき 定員40名		20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ	21:05-22:05 LesMILLS BODYCOMBAT まさき 定員40名		20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LesMILLS RPM #うっちー	20:15-21:00 LesMILLS RPM #うっちー	20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIE	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	20:05-20:50 LesMILLS BODYATTACK #うっちー	19:00	
20:00	20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:00-21:45 初級エアロ 西園						21:00-21:45 ストリートダンス Rio		21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	20:00	
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ			21:00-21:45 初級エアロ 西園						21:00-21:45 ストリートダンス Rio		21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:00
22:00				21:00-21:45 初級エアロ 西園						21:00-21:45 ストリートダンス Rio		21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	22:00
23:00				21:00-21:45 初級エアロ 西園						21:00-21:45 ストリートダンス Rio		21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	21:15-22:15 HIPHOP 川崎	23:00

お知らせ

7日 Kohaku  
14日 Seyu  
21日 一輝  
28日 Sayu

8日 YUSUKE  
15日 千葉  
22日 BODYPUMPHEAVY  
※19:45～20:15  
29日 BODYJAM  
※19:45～20:45

8日 LesmillsCORE 45  
※20:45～21:30  
15日 Seyu  
22日 千葉  
29日 LesmillsCORE テック&30  
※21:00～21:45

9日 実施日  
16日、30日  
スキルアップ実施日  
16日、30日

10日 BODYJAM  
17日 BODYATTACK  
24日 BODYCOMBAT  
31日 BODYCOMBAT

10日 Seyu  
17日 YUSUKE  
24日 Seyu  
31日 YUSUKE

10日 実施日  
11日、25日  
BODYPUMPHEAVY まさを  
※20:05～20:35 定員40名

10日 Seyu  
17日 YUSUKE  
24日 MAMI  
31日 YUSUKE

## お知らせ

- Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(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
- 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・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
- 整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。
- マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安: 30〜34℃/ 35〜38℃
- 変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては を表記しています。

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。  
※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。

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
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	🌱	★★★	シンプルかつハイク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
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。女子力があります
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

氣功	🌱	★	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	🌱/🔥	強度	説明
ヨガ・ピラティスプログラム			
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
リラックスヨガ	🌱/🔴	★	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・🔴	★	身体のお老廃物を排出し、たっぷりと汗をかけるクラスです
バランス美ヨガ	🌱/🔴	★	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	経験者/🔴	★★	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
Musio 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・パワーストレッチ	🌱	★	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。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	🌱/🔴	★	ストレッチボールを使い身体をほぐしていくクラスです

