

# ジョイフィット春日部3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 2日、16日	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		9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	9:30-10:30 かんたんエアロ 塩野		9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki	9:45-10:30 ボディメイク 飯山		9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川	9:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村		9:00-10:00 ヨガ 井上	9:30-10:15 ヨガ なつこ		9:30-10:15 ヨガ なつこ		実施日 15日、29日	9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	
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	10:00-10:45 TOP RIDE Osaya	11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 リラククスヨガ 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		10:00-11:00 パレオストレッチ yuucco	10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山		10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川	11:00-11:45 ZUMBA 西園		10:00-11:00 らくらく♪ ボディメイク 上田	10:45-11:45 HOT サーキット yuucco		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村	11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます	
11:00	11:00-11:30 ボディメイク 吉川	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月		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	時間変更日 10日、24日 13:00~13:30	11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:15-13:15 パワーヨガ 平林		12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村	12:45-13:30 サーキット yuucco		11:30-12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ 細田哲生	12:00-12:45 中級エアロ 西園		12:15-13:15 HIPHOP yuucco	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi	12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE MAMI			
12:00	12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤	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 サーキット yuucco	13:45-15:00 有料ジャズダンス yuucco	実施日 11日、25日	13:15-14:00 リトモス Una	13:15-14:00 やさしい体幹 トレーニング 中村		13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名		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	14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO	15:00-16:00 LES MILLS 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		
13:00	13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	14:00-15:15 気功 中篤		14:10-14:55 週替わり プログラム	14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名		15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH			14:30-15:15 TOP RIDE osaya	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI		14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★バビーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 Rio		15:45-16:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★バビーズ	16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子		17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野			
14:00	14:15-15:15 リトモス Una			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								17:00-18:30 子供空手 北野	17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★バビーズ		17:00-18:30 空手教室 北野							
15:00				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	19:00-19:45 代謝アップヨガ なつこ		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:45-20:45 週替わり LES MILLS	19:30-20:00 sprout #うっちー	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE		19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	20:05-20:50 LES MILLS BODYPUMP HEAVY まさを 定員30名					
16:00				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	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		20:15-21:15 ストリートダンス Rio	20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE								
17:00				21:00-21:45 初中級エアロ 西園			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00-21:45 週替わり LES MILLS		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋			7日 BODYJAM 14日 LES MILLS SCORE 45 21日 LES MILLS DANCE MAMI ※20:45~21:30 28日 LES MILLS SCORE YUSUKE										
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	20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野	21:00-21:45 アクティブヨガ とも																					
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ																						
22:00																							
23:00																							

## 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。
- マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。マークのないプログラムは、清掃終わり次第順次ご案内いたします。

# 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、エアロピ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	🍃	★	エアロピ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ピクスです
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ピ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
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	🍃/🔥	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た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きます
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
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。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

