

ジョイフィット春日部4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 13日、20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	9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	実施日 5日、28日		
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 リラクソヨガ 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	実施日 5日、28日	
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		12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村	12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦		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		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	12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます		
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 サーキット yuucco	13:45-14:45 有料ジャズダンス yuucco		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	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子		12:15-13:15 HIPHOP yuucco	13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名	13:30-14:30 ストリートダンス Rio	14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ポールピラティス 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	13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村		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		13:45-15:00 有料ジャズダンス yuucco	14:30-15:15 TOP RIDE osaya		14:00-14:45 ボディエクササイズ 中村	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:45-15:45 Kidsダンス キッズクラス 小学1年~中学3年 Rio		14:45-15:45 Kidsダンス キッズクラス 小学1年~中学3年 Rio	15:00-16:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	15:00-16:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子	17:00-18:30 空手教室 北野			
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中篤		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			14:30-15:15 TOP RIDE osaya			14:45-15:45 Kidsダンス キッズクラス 小学1年~中学3年 Rio	15:45-16:45 Kidsダンス キッズクラス 初中級クラス ポン★パピーズ		15:45-16:45 Kidsダンス キッズクラス 初中級クラス ポン★パピーズ	16:45-17:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ	17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ	17:00-18:30 空手教室 北野				
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 ちえ・しほ	17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 子供空手 北野	17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ		17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野			
16:00	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	LesMILLS SCORE Kumi ※14:10-14:40 7日、21日		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			19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:45-20:45 週替わり LES MILLS		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ		19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE	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	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名		
17:00	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井			20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		20:00-20:45 週替わりプログラム なつこ			20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	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		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラクソヨガ TOSHIE	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
18:00				21:00-21:45 初中級エアロ 西園			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		4日 BODYJAM Sayu 11日 LesMILLS SCORE YUSUKE 18日 BODYBALANCE MAMI 25日 LesMILLS SCORE YUSUKE								
19:00	19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名	19:45-20:45 ハタヨガ とも		21:00-21:45 初中級エアロ 西園			1日 一輝 8日 Sayu 15日 Kohaku 22日 Sayu 29日 まさを ※BODYPUMP ※定員40名			19:45-20:45 週替わり LES MILLS			19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ		19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE	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	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名		
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 初中級エアロ 西園			1日 一輝 8日 Sayu 15日 Kohaku 22日 Sayu 29日 まさを ※BODYPUMP ※定員40名			20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	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		19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE	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	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名		
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ						1日 一輝 8日 Sayu 15日 Kohaku 22日 Sayu 29日 まさを ※BODYPUMP ※定員40名			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		4日 BODYJAM Sayu 11日 LesMILLS SCORE YUSUKE 18日 BODYBALANCE MAMI 25日 LesMILLS SCORE YUSUKE								
22:00							1日 一輝 8日 Sayu 15日 Kohaku 22日 Sayu 29日 まさを ※BODYPUMP ※定員40名			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		4日 BODYJAM Sayu 11日 LesMILLS SCORE YUSUKE 18日 BODYBALANCE MAMI 25日 LesMILLS SCORE YUSUKE								
23:00							1日 一輝 8日 Sayu 15日 Kohaku 22日 Sayu 29日 まさを ※BODYPUMP ※定員40名			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		4日 BODYJAM Sayu 11日 LesMILLS SCORE YUSUKE 18日 BODYBALANCE MAMI 25日 LesMILLS SCORE 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、清掃終了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
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
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
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

