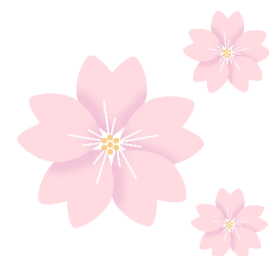


# JOYFIT24LITE京王堀之内 2024年4月 プログラムスケジュール



	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
10:00								10:00
10:30	10:00~11:00 バレトン 西野	10:00~11:00 姿勢改善ピラティス YUKO	10:00~11:00 ボディメイクヨガ YUKO	10:00~11:00 リトモス 美緒	定員17名	10:00~11:00 美BODYピラティス 後藤	時間変更	10:30
11:00					10:30~11:15 EASY JUMP 吉田		10:30~11:30 LESMILLS CORE45 (+ストレッチ15分) 秋本	11:00
11:30	11:15~12:00 ジャズダンス 西野	11:30~12:30 CORE POWER YOGA 川満	12:00~13:00 オリジナルエアロ 久高	11:20~12:20 アクティブエアロ (中級) 美緒	11:45~12:30 FIGHT DO 吉田	11:30~12:30 ヒップホップ (初級~中級) SINGO	12:00~13:00 BODY STEP60 秋本	11:30
12:00								13:00
12:30	13:00~13:45 バーベルエクササイズ 吉田	12:45~13:45 FIGHT DO 吉田	13:30~14:30 コンディショニング ヨガ 渚	13:00~14:00 ストレッチダンス OZA	13:00~14:00 ZUMBA 加藤早莉	13:00~14:00 ZUMBA 松平	NEW	12:30
13:00								13:30
13:30	14:00~15:00 骨盤ストレッチ 井上	14:30	14:30	NEW	NEW	14:30~15:30 ボディポンプ60 笠原	NEW	13:30
14:00								14:30
14:30	15:00	15:00	15:00	14:30~15:30 ハタヨガ ナカシマトオル	14:30~15:30 (1.2週)股関節調整 (3.4週)肩こり改善 YUKO	14:30~15:30 カーディオボクシング 松平	NEW	14:30
15:00								15:30
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:00~16:00 BODYCOMBAT60 笠原	NEW	15:30
16:00								16:30
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	NEW	16:30
17:00								17:30
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	NEW	17:30
18:00								18:30
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	NEW	18:30
19:00								19:30
19:00	19:00~20:00 ハタヨガ ナカシマトオル	19:10~20:10 BODYPUMP60 AYA	時間変更	19:00~20:00 フローヨガ 渚	19:30~20:30 BODYPUMP60 笠原	18:30~19:30 BODYBALANCE 坂東	NEW	19:00
19:30			19:30					19:00
20:00	20:00	20:00	時間変更	19:50~20:50 週替わりレッスン FIR/STAFF	20:30~21:30 BODYATTACK60 三橋	20:45~21:45 BODYCOMBAT60 (1.3週目) YUTA	NEW	20:00
20:30			20:30					20:30
21:00	20:30~21:30 BODYCOMBAT60 AYA	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	NEW	21:00
21:30								21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	NEW	22:00
22:00								22:00

# レッスンプログラム内容紹介

<b>骨盤ストレッチ</b> 強度：☆☆ 難易度：☆ 体の中の筋肉を意識し、伸ばしたり使ったりして姿勢を整えます。全身の身の調整をします。	<b>美しい骨盤</b> 強度：☆☆ 難易度：☆ フレックスクッションを使用し、骨盤周辺の動きをスムーズにしていくクラスです。	<b>ハタヨガ</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ ヨガの代表的なポーズをゆっくり取りながら優しく身体をほぐしていきます。その後程よく動いて筋力も付けます。	<b>パワーヨガ</b> 強度：☆☆～☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ 体の中の筋肉を意識し、伸ばしたり使ったりして姿勢を整えます。全身の身の調整をします。
<b>姿勢改善ピラティス</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆ 体の歪みからくる不調を整え、体の使い方を学び、必要な筋肉、柔軟性を身につけます。肩こり、腰痛でお悩みの方にもおすすめです。	<b>CORE POWER YOGA</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ 機能改善を第一目的とし全身をくまなく使っていくことでケガの予防、スタイルUP、健康維持を目指します	<b>ヨガ</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ 月毎に異なるテーマで理解を深めながら体のヨガをします。	<b>コンディショニングヨガ</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆ アーサナ(ヨガポーズ)はもちろん必要な動きを活かして心身や呼吸の調整、不調の解消や予防、そしてボディメイクやパフォーマンスの向上をサポートします
<b>フローヨガ</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆ 呼吸と共にポーズをフローさせて連続的に動いていくエクササイズ効果の高いヴィンヤサスタイルのクラスです。	<b>BODYBALANCE</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆☆ ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動	<b>ボディメイクヨガ</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆ 背骨、骨盤、肩甲骨、股関節の調整を取り入れ、全身のバランスを整えていきます。姿勢を整え、身体の不調を取り除きます。	<b>美BODYピラティス</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ 体幹を鍛え、バランスの取れた身体作りをするクラスです。毎月テーマ別の軽い筋トレも実施中。男性も歓迎です。
<b>バレトン</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ フィットネス、バレエ、ヨガ、3つの動きを使ったエクササイズです。体幹や柔軟性、また心肺機能も高めます。どなたでも楽しく汗をかくことができるクラスです。	<b>イージーダンス</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆ 新規の方も楽しめる、より簡単な初級ダンスレッスンとなります。毎回振り付けも変わります。	<b>フラ</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊Hulaをハワイアンミュージックに併せて踊ります。ウエストの引き締め効果腸への刺激で便秘になりません	<b>リトモス</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ さまざまジャンルの音楽に合わせて踊るダンスプログラムです。
<b>ZUMBA</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ ラテンミュージックに合わせて踊るダンスフィットネス。見様見真似で踊るので覚える必要がなく音楽を身体で感じたっぶり楽しめます。	<b>BODYJAM</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ 音楽に合わせて踊るカーディオダンスエクササイズです。	<b>ヒップホップ(初級～中級)</b> 強度：☆☆～☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ 初心者から始められるリズムや簡単なステップからノリの良い音楽に合わせた振付まで盛り沢山の内容です。マイペースに踊りたい方、本格的に踊りたい方まで幅広く楽しめます。	<b>シンプルエアロ(初級)</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。エアロビクスを初めて間もない方におすすめです。
<b>STORONG ZUMBA</b> 強度：☆☆～☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ 音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。短時間でより多くのカロリーを消費することができます。	<b>オリジナルエアロ(中級)</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ 様々なエアロビクス動作の組み合わせを楽しめる、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです	<b>アクティブエアロ(中級)</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ 基本ステップからコンビネーションを組み初中級クラス。	<b>BODYATTACK</b> 強度：☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ シンプル&ダイナミック！脂肪燃焼心肺機能向上も効果絶大。とにかく痩せたい方はおすすめ！
<b>FIGHT DO</b> 強度：☆☆～☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ キックボクシング。ムエタイ、マッシュアルーツの動きをベースに筋力、持久力、俊敏性を効果的に向上させるクラスです。	<b>BODYCOMBAT</b> 強度：☆☆～☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ 格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラム。音楽に合わせてパンチやキックなど様々な動きを展開していきます。ストレス発散、脂肪燃焼効果は抜群のプログラム	<b>カーディオボクシング</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ パンチやキックでストレス発散。シンプルな内容で構成されています。初めての方向け。	<b>BODYSTEP</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆☆ ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させながらカロリーを燃焼することができるワークアウトです
<b>BODYPUMP</b> 強度：☆☆～☆☆☆ 難易度：☆☆～☆☆☆ 音楽に合わせてバーベルやプレートを用いて行う重量筋力エクササイズ。筋トレ初心者～上級者までカバーできるプログラムです。	<b>LesMills CORE</b> 強度：☆☆ 難易度：☆☆ 上半身と下半身とつなぐ重要な担う体幹とその周辺筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。体の状態に合わせて、チューブやプレート重量調節、腹筋などの動きもアレンジ可能。	<b>JOYFIT24LITE京王堀之内スタジオプログラムご参加の方々へ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BODYPUMPは25名定員BODYSTEPとLESMILLSCOREは28名定員美しい骨盤は20名の定員です。</li> <li>• スタジオ発券は開始1時間前～5分前まで行えます。</li> <li>• レッスン開始前、終了後はマスク着用にご協力下さい。</li> <li>• スタジオ内での会話は極力控え頂くようお願い致します。</li> <li>• 連続してご参加の場合参加後に次のプログラムの発券が頂けます。</li> <li>• お風呂の利用時間に関しましては23:00厳守とさせていただきます。</li> </ul>	