

プログラム

週70本以上の多彩なプログラム!! 自分に合ったプログラムが必ず見つかるはず!!

エアロプログラム
らくらくエアロ
エアロビクスの簡単な動きを組み合わせ、体脂肪の燃焼と身体の引き締めを行います。

らくらくステップ
ステップ台を利用し、エアロビクスの簡単な動きを組み合わせ、低強度のクラスです。

やさしいエアロ
ゆったりとした音楽で、激しい動きや衝撃の少ない、身体にソフトなクラスです。初めてレッスンにいられる方にオススメです。

ボクシングEX
格闘技の動きのエアロビクスを行います。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的です。

ランランエアロ
動きのコンビネーションを楽しみながらエアロビクスをしたい方にオススメのプログラムです。

リフレッシュヨガ
呼吸とポーズを連動させながら、身体と心にエネルギーを巡らせていきます。日常生活で硬くなった身体をほぐしてリフレッシュしていくクラスです。

リラックスヨガ
初心者の方でも簡単に分かりやすいので安心して参加できるヨガプログラムです。

ベーシックヨガ
深い呼吸と身体の動きを連動させ、丁寧に動いていきます。バランスよく筋力や柔軟性を養い、心と身体を整えます。

パワーヨガ
ストレス発散・脂肪燃焼・基礎代謝アップ効果が得られるヨガです。

ハタラージャヨガ
基本的なポーズを連続して行う伝統的なヨガです。

ピラティス
身体の深層部の運動をすることで、しなやかな身体作りを目指します。

バレトン
バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れ、音楽に合わせて筋力・柔軟性を高めていくプログラムです。

あへあほアクティブ
リハビリの要素を含めた、安全で誰にでも行える簡単な体操です。

美しい骨盤
フレックスクッション®を使って骨盤周辺のストレッチを行います。

TRXトレーニング
筋力・柔軟性・バランス、体幹の安定性を総合的に向上できるプログラムです。どんな方にも効果を出せるプログラムです。

adidas SHINDO
「武道」×「フィットネス」で心身を鍛えるトレーニングプログラムです。剣道をベースとした動きを取り入れ、実際に木刀を持ち音楽に合わせて行います。

ポルトブラ
美しくエレガントなコリオグラフィーにおける、落ち着いた音楽と流れるような動きでダンスの要素を取り入れたプログラムです。

ZUMBA®
ラテンダンスのステップを基盤として1曲1曲、曲のフレーズに合わせて動きが変わるプログラムです。

大人になってはじめるバレエ
初めての方でも気軽に参加できる入門のクラスです。美しい姿勢を手に入れましょう。

バレエ 初級・上級
バレエの基本的な動きを身につけるプログラムです。初めての方でも気軽にご参加いただけます。

リトモス
様々なダンスの要素を取り入れた、楽しくシンプルでダイナミックなエアロビクスのプログラムです。

MEGA DANZ
あらゆるジャンルのダンス要素を取り入れ、シェイプアップや振り付けの習得を目指すプログラムです。

barre
バレエにインスパイアされたトレーニングプログラムで、シェイプアップとコアの強化のためのワークアウトです。

ボディバランス
ヨガや太極拳、ピラティスなどを組み合わせ、代謝を高めていくレッスンです。

ボディジャム
様々なジャンルのダンス音楽に合わせて、楽しく、パワフルに動いていくプログラムです。

ボディパンク
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行い、全身のシェイプアップを目指すクラスです。

CXワークス
チューブを使いながら体幹を引き締めていく、簡単でシンプルなコアエクササイズです。

SH'BAM
誰にでも出来るダンス系プログラムです。シンプルな振り付けを近年のトップヒットチャートや過去のダンスヒット曲に合わせて踊ります。

ボディアタック
ハイインパクトでシンプルな動きと、エアロビクスの動きを組み合わせるプログラムです。

ボディコンバット
格闘技の動きを取り入れ、エネルギッシュな音楽に合わせて心肺機能向上・シェイプアップ効果を得られるプログラムです。

ボディステップ
ステップ台を使用し、シンプルな動きでシェイプアップ効果や下半身の筋力アップを目指すクラスです。

GRIT
世界中で流行の「高強度インターバルトレーニング」。個人のペースで心拍数を上げ、高いカロリー消費を目指します。



LESSON PROGRAM

レッスンプログラム



PICK UP LESSON!

「ファンクショナルトレーニング」

ファンクショナルスペースに5種類のレッスンが増えました。簡単なストレッチから脂肪燃焼に効果的なHIITトレーニングなど、様々なトレーニングを楽しめます。



JOYFIT 24 札幌宮の沢

住所:札幌市西区琴寒6条9丁目3-1 A.Oビル2F
営業時間:24時間営業 スタッフ常駐時間:7:00~22:30



TEL 011-666-1726

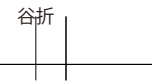
ジョイフィット 24 札幌宮の沢 検索

月会費 鍵付き共用ロッカー 使用料含む	ナショナル会員 7,980円 <small>(税別)</small>	キッズダンス週1 5,200円 <small>(税別)</small>	キッズダンス週2 6,500円 <small>(税別)</small>	火 16:30~17:30 金 16:30~17:30 ※スタジオのみ利用可
----------------------------------	--	---	---	--

入会金 2,000円<small>(税別)</small>	登録事務手数料 3,000円<small>(税別)</small>
--------------------------------------	--

月額オプション			
あんしんサポート 500円~ <small>(税別)</small> /月	【女性限定】 コラーゲンマシ 5,000円/月 <small>(税別)</small>	水素水 952円/月 <small>(税別)</small>	契約ロッカー 1,000円/月 <small>(税別)</small>

●店頭にて銀行引き落としのご入会も承っております。●店頭でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印章・ご本人確認書類(「現住所」「氏名」「生年月日」が確認できるもの)をお持ちください。●ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のいずれかです。●未成年の方がご入会の場合は、親権者様の同意が必要です。●高校生の方がご入会の場合は、親権者様も同席の上店頭にてお手続きください。●店舗によりお持ち物が異なる場合がございます。●詳しくは直接店舗までお問い合わせください。



10.11.12 宮の沢 プログラムスケジュール

- >健康いきいき
- >エアロ
- >ダンス
- >ヨガ・ピラティス
- >レスミルズ

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
10:00	CHANGE JOYFITSTYLE 10:00~10:30 美しい骨盤30 小田		10:00~11:00 リラックスヨガ 工藤	NEW 10:45~11:00 サーキット	10:00~10:45 らくらくエアロ 尻ミッターフジオ		NEW 9:45~10:00 ストレッチ		10:00~11:00 あへあほアクティブ TOSHI		NEW 10:00~10:45 ボルトプラ 翔太		10:00~11:00 パワーヨガ 三浦	
11:00	CHANGE 10:45~11:30 ピラティス45 森山				11:00~11:45 ボクシングEX 尻ミッターフジオ			10:15~11:00 adidas SHINDO45 下井			11:00~11:45 ランランエアロ 翔太			
12:00	CHANGE 11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 森山	CHANGE 11:45~12:15 TRXトレーニング	11:15~12:00 ZUMBA* 佐藤		CHANGE 12:00~12:30 LES MILLS CXWORX 泉谷			11:15~11:45 やさしいエアロ ひない すみえ		11:15~12:15 リラックスヨガ 工藤	NEW 12:00~12:15 サーキット		11:15~12:15 リトモス60 三浦	
13:00	12:45~13:30 らくらくステップ 翔太	NEW 12:45~13:00 部位別トレーニング	CHANGE 12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 45 下井		12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 FX:1・3・5週 ST:2・4週 TOSHI			12:00~12:45 ランランエアロ ひない すみえ		CHANGE 12:30~13:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 30 横輪		12:00~13:00 ハタラージャヨガ 蘭美	CHANGE 12:30~13:30 バレエ初級 森山	CHANGE 12:30~13:00 TRXトレーニング
14:00	13:45~14:30 らくらくエアロ 翔太	NEW 14:15~14:30 ストレッチ	CHANGE 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 横輪		CHANGE 13:45~14:15 barre 30 森山			13:00~13:45 MEGA DANZ ひない すみえ	13:00~13:30 TRXトレーニング	CHANGE 13:15~14:15 LES MILLS BODYPUMP 60 横輪		CHANGE 13:15~14:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 高本	CHANGE 13:45~14:45 LES MILLS BODYATTACK 60 新木	NEW 13:45~14:00 部位別トレーニング
15:00	14:45~15:30 バレトン 渋谷		14:15~15:15 大人になって はじめるバレエ 森山	NEW 14:15~14:30 HIIT	14:30~15:30 バレエ上級 森山			14:00~14:45 ZUMBA* 45 小島			NEW 14:30~14:45 ストレッチボール	CHANGE 14:15~14:45 adidas SHINDO 30 下井	NEW 14:30~14:45 ストレッチボール	
16:00				NEW 15:00~15:15 ストレッチボール				14:30~14:45 部位別トレーニング			NEW 15:00~15:15 ストレッチ	CHANGE 15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 山崎	CHANGE 15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 新木	
17:00			16:30~17:30 ジュニアダンス教室 FUNaKi									CHANGE 16:15~17:15 LES MILLS BODYPUMP 60 コリーナ	CHANGE 16:15~16:45 LES MILLS SH'BAM 30 森山	NEW 16:15~16:30 ストレッチ
18:00	CHANGE 18:30~19:00 LES MILLS CXWORX 横輪	NEW 18:00~18:15 ストレッチボール	18:00~18:45 ベーシックヨガ 工藤		18:00~18:45 リフレッシュヨガ 工藤					CHANGE 18:15~18:45 JOYFITSTYLE 美しい骨盤30 小田			CHANGE 18:00~19:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 森山	
19:00					CHANGE 19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 60 新木		CHANGE 19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 山崎	NEW 19:15~19:30 サーキット		CHANGE 19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP 60 泉谷		CHANGE 18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 TOSHI	CHANGE 19:00~19:30 TRXトレーニング	
20:00	19:15~20:15 ZUMBA* 60 佐藤	19:15~19:45 TRXトレーニング	19:00~19:45 ZUMBA* 45 セニョール馬場	19:15~19:45 TRXトレーニング			CHANGE 19:45~20:15 LES MILLS GRIT 横輪		NEW 19:15~19:30 ストレッチ					
21:00	CHANGE 20:30~21:00 LES MILLS GRIT 泉谷		20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP 60 コリーナ	NEW 20:00~20:15 HIIT	20:15~21:15 LES MILLS BODYJAM 60 新木		20:00~20:15 部位別トレーニング		CHANGE 20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 泉谷	CHANGE 20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 泉谷		19:45~20:30 ZUMBA* 45 新木		
22:00	CHANGE 21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 泉谷		21:15~22:15 LES MILLS BODYATTACK 60 山崎	NEW 20:30~20:45 ストレッチ	CHANGE 21:30~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 45 ST:1・3・5週 FX:2・4週 森山		CHANGE 21:30~22:00 LES MILLS CXWORX 新木		20:30~21:15 LES MILLS SH'BAM 45 新木			20:45~21:45 LES MILLS BODYJAM 60 新木		
23:00														

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承くださいませ。

