２０２４年４月１日（月）～ ４月３０日（火）　Ａスタジオレッスンプログラム

※右の注意事項をお読み頂きレッスンに参加下さいますようお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30～10:15 らくらくエアロ 澤田	9:30～10:15 バレトン 坂元	9:30～10:15 ピラティス入門 Kimiko	9:30～10:15 BODY BALANCE 早野	9:30～10:15 ヨガ YUKO	9:30～10:15 MEGA DANZ 澤田	9:30～10:00 ヨガ入門 第1,3,5 YUKI 第2,4　岩切
10:00							
10:30	10:30～11:15 ヨガ 安楽	10:30～11:15 ヨガ YUKI	10:30～11:15 らくらくエアロ 金丸	10:30～11:15 ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 早野	10:30～11:15 ボディメンテナンス 岡本	時間変更 10:30～11:15 らくらくステップ 安楽	10:15～11:00 第1,3,5 ﾌﾛｰﾖｶﾞ YUKI 第2,4 OXIGENO岩切
11:00							
11:30	11:30～12:15 BODY BALANCE 早野	担当者・時間変更 11:30～12:15 BODY BALANCE NEW YUKI	11:30～12:15 ヘルシーヨガ 橋口	11:30～12:15 ランランエアロ 安楽	11:30～12:15 OXIGENO 岩切	定員制　時間変更 11:30～12:00 LesMILLS CORE 安楽	11:15～12:00 BODY BALANCE 早野
12:00							
12:30	12:30～13:15 MEGA DANZ 澤田	時間変更 12:30～13:15 ストレッチヨガ 早野	12:30～13:15 ZUMBA SHOGO	12:30～13:15 MEGA DANZ 澤田	12:30～13:15 RITMOS 岩崎	時間変更 12:15～13:00 OXIGENO 岩切	定員制 12:15～13:00 RADICAL POWER 早野
13:00							
13:30	定員制 13:30～14:15 ﾎﾞｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ YUKI	13:30～14:15 ﾗﾃﾝｴｸｽﾌﾟﾚｽｺﾝｻﾙｻ 澤田	プログラム変更 13:30～14:15 ポール・ストレッチ 早野	13:30～14:15 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ(ﾎﾟｰﾙ) 定員制　岡本	13:30～14:15 ZUMBA 澤田	時間変更 13:15～13:45 FIGHT DO 岩切	
14:00							
14:30	14:30～15:15 RITMOS Chika	14:30～15:15 ZUMBA 澤田	14:30～15:15 ヨガ 岩切	14:30～15:15 ﾘﾝﾊﾟｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ Chika	定員制 14:30～15:15 LesMILLS TONE 安楽	14:30～15:15 ZUMBA チャキーラ	
15:00							
15:30	15:30～16:15 はじめてエアロ Chika		定員制 15:30～16:15 ﾎﾞｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ YUKI	15:30～16:15 ZUMBA Chika	定員制 15:30～16:15 ｳｪｰﾌﾞﾏｯｻｰｼﾞ 安楽	定員制 15:30～16:15 ｳｪｰﾌﾞﾏｯｻｰｼﾞ 澤田	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:15～19:00 ZUMBA 澤田	定員制 18:15～19:00 LesMILLS TONE 安楽	プログラム変更 18:15～19:00 ヨガ 岩切	定員制 18:15～19:00 RADICAL POWER 早野	18:15～19:00 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝﾖｶﾞ YUKO		
18:30							
19:00	担当者変更 19:15～20:00 BODY BALANCE NEW YUKI	19:15～20:00 STRONG NATION SHOGO	19:15～20:00 ZUMBA 澤田	19:15～20:00 MEGA DANZ チャキーラ	定員制 19:15～20:00 LesMILLS CORE 安楽		
19:30							
20:00	20:15～21:00 ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ ウッチー	20:15～21:00 ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽﾛｯｷﾝｸﾞ アキサン	20:15～21:00 MEGA DANZ 澤田	20:15～21:00 ヨガ YUKO	20:15～21:00 ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽﾌﾘｰｽﾀｲﾙ Fumi		
20:30							
21:00							

※ 祝日のレッスンは17時以降クローズとさせていただきます。

初めての方でも気軽にご参加いただけます

※ 更衣室・シャワー室その他の館内設備の利用時間については、館内POP・ホームページをご覧ください。
※ 毎月16日・26日は、9時～17時の間、メンテナンスの為ご利用いただけません。スタジオは終日休講とさせていただきます。

※　空腹の時や疲れている時は、レッスンの参加を控えましょう。
※　器具を使用するレッスンについては、数に限りがある為、定員制とさせていただきます。
※　スタジオへの入室は**開始時間の10分前**からとさせていただきます。
※　レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮ください。
※　レッスンに必要な器具の使用前後の消毒にご協力ください。
※　レッスン終了後はすぐに荷物を持ってスタジオを退室してください。
※　やむを得ずインストラクター・プログラムを変更する場合がございますので予めご了承ください。

	プログラム名	時間	内　　容
健康いきいきプログラム	ウェーブマッサージ	45分	ウェーブリングを使用した、東洋と西洋の運動理論とボディケアを融合させたオリジナルエクササイズ
	ストレッチヨガ	45分	深い呼吸を意識し、心と体の緊張をほぐしてストレッチ中心のポーズを行います
	バレトン	45分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うボディエクササイズです
	ピラティス入門	45分	身体の軸を整え、無理なく筋肉をゆっくりと使うマット上の体操です
	フットコンディショニング	45分	裸足で行う体操で筋肉の緊張をほぐし、骨格や体のバランスを整えるクラスです
	フローヨガ	45分	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずにとっていくプログラムで、脂肪燃焼効果も期待出来ます
	ヘルシーヨガ	45分	ヨガの呼吸法を基本にし、ストレッチングで気の流れを良くして新陳代謝を高め、心身ともにリフレッシュ出来るクラス
	ポール・ストレッチ	45分	やさしい体幹トレーニングとストレッチを行うクラスです
	ボディメンテナンス	45分	筋肉をほぐして痛みや不調を改善。筋肉・体幹・自律神経のバランスを整えて細胞から元気を取り戻していきます
	ポールコンディショニング	45分	ポールを使い、筋力UPや身体のコンディショニングを整えます。どなたでもご参加いただけます
	ヨガ　／　ヨガ入門	45分/30分	ヨガの呼吸法を基本にした、どなたでも気軽に参加出来るクラスです
	リラクゼーションヨガ	45分	凝り固まった体と心を深い呼吸でほぐし、リラックス効果が高まりストレス解消に導きます
	リンパコンディショニング	45分	リンパや筋肉に働きかけ調整することで、身体の不調を解消します

	プログラム名	時間	強度	内　　容
エアロプログラム	はじめてエアロ	45分	★～★★	エアロとストレッチの合わさったクラスです
	らくらくエアロ	45分	★★	エアロビクスの基本的な動作で構成された、簡単で分かりやすいクラスです
	ランランエアロ	45分	★★★	エアロビクスの簡単な動きを組み合わせて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	45分	★～★★	担当者オリジナルのステップを取り入れた、初めての方から慣れてきた方まで楽しめるクラス
	ラテンエクスプレスコンサルサ	45分	★～★★	100%サルサ音楽を使用したダンスフィットネスプログラム
	STRONG　NATION	45分	★★★	音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングで、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます

	プログラム名	時間	内　　容
ダンスプログラム	RITMOS	45分	各種ダンス（ヒップホップ・ファンク・ジャズなど）により構成されたクラスです
	ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです
	ストリートダンス（ヒップホップ）	45分	最新のダンスミュージックに合わせ音楽に身をゆだねる感覚を楽しみます。脂肪燃焼や下半身強化も得られます
	ストリートダンス（ロッキング）	45分	激しい動きから急に身体をロックさせる格闘技の様なダンススタイル。スキルと同時に体力や持久力向上も得られます
	ストリートダンス（フリースタイル）	45分	ひとつ踏み込んでダンスを楽しみたい方のクラス。楽しみながらダンス力と表現力がアップするプログラム

	プログラム名	時間	内　　容
ラディカルフィットネス	MEGA　DANZ	45分	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラム
	RADICAL　POWER	45分	専用バーベルとステップ台を使用し、全身の筋力向上を目的としたプログラム。ウエイトは調整出来ますのでどなたでも参加頂けます
	OXIGENO	45分	ピラティス・ヨガ・ダイナミックストレッチ・太極拳などの要素を取り入れた機能改善プログラムです
	FIGHT　DO	30分	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させることができるクラス

	プログラム名	時間	内　　容
LesMILLS	BODY BALANCE	45分	ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを用いて、コア（深層筋）を強化するクラスです
	LesMILLS TONE	45分	ローインパクトなエアロビクスエクササイズとチューブなどを使用したコンディショニングエクササイズを組み合わせたクラス
	LESMILLS　CORE	45分/30分	強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるクラスで、体幹の筋肉を機能的に強化する事でケガ防止にも役立ちます

JOY FiT 24 宮崎大塚

〒880-0956　宮崎県宮崎市小松台南町13-6　無料駐車場200台
24時間営業　【メンテ休館】毎月16日、26日　9時～17時
TEL：０９８５-４７-２３３５
お問い合わせはWEBにて受付中