

# 2026年3月1日(日)～3月31日(火) 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せ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 ヨガ YUKI	9:30～10:15 ZUMBA 八木	9:30～10:15 OXIGENO 岩切	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 ランランエアロ 安楽	10:30～11:15 ボディメンテナンス 岡本	10:30～11:15 らくらくステップ 安楽	10:15～11:00 第1,3,5 70-75 YUKI 第2,4 OXIGENO岩切
11:00							
11:30	11:30～12:15 BODY BALANCE YUKI	11:30～12:15 BODY BALANCE YUKI	11:30～12:15 エイジング美EX 金丸	11:30～12:15 ウェアブマッサージ 安楽	11:30～12:15 らくらくエアロ Chika	11:30～12:00 LesMILLS CORE 安楽	11:15～12:00 第1,3,5 YUKI BODY BALANCE 第2,4 FIGHT DO岩切
12:00							
12:30	12:30～13:15 MEGA DANZ 澤田	12:30～13:15 第1,3,5 らくらくエアロ 第2,4 EARTH 八木	12:30～13:15 ZUMBA 澤田	12:30～13:15 MEGA DANZ 澤田	12:30～13:15 RITMOS 第1,3,4,5 Chika 第2 岩切	12:15～13:00 OXIGENO 岩切	12:15～13:00 BODYJAM チャキーラ
13:00							
13:30	13:30～14:15 ボディコンディショニング 定員制 YUKI	13:30～14:15 ランランエアロ 澤田	13:30～14:15 ボディコンディショニング 定員制 YUKI	13:30～14:15 ボディメンテナンス(体-ル) 岡本	13:30～14:15 ZUMBA 澤田	13:15～14:00 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 リパ コディ ショニング Chika	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	15:30～16:15 ピラティス TAKAHIRO		15:30～16:15 ZUMBA Chika	15:30～16:15 ウェアブマッサージ 安楽	15:30～16:15 ウェアブマッサージ 澤田	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:15～19:00	18:15～19:00 Reejam チャキーラ	18:15～19:00 LesMILLS TONE 安楽	18:15～19:00 ヨガ 岩切	18:15～19:00 ZUMBA チャキーラ	18:15～19:00 バレトン 坂元		
18:30							
19:00	19:15～20:00 BODY BALANCE YUKI	19:15～20:00 BODYPUMP 安楽	19:15～20:00 ZUMBA 澤田	19:15～20:00 MEGA DANZ チャキーラ	19:15～20:00 LesMILLS CORE 安楽		
19:30							
20:00	20:15～21:00 ストリートダンスキック ウッチー	20:15～21:00 ストリートダンスキック アキサン	20:15～21:00 MEGA DANZ 澤田		20:15～21:00 ストリートダンスキック 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。

※ 初めての方もお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、メンテナンスの為に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。

※ スタジオレッスン参加対象は、**ナショナルLITE会員様のみ**となります。

※ 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
EARTH	45分	シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です
ウェアブマッサージ	45分	ウェアプリングを使用した、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
エイジング美EX	45分	バレリーナのメソッドを取り入れた姿勢改善プログラムです
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	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
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
リンパコンディショニング	45分	リンパや筋肉に動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
はじめてエアロ	45分	★～★★	エアロとストレッチの合わせたクラスです
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
ラテンエクスペリエンス	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

プログラム名	時間	内容
Reejam	45分	hiphopとエアロビクスを融合して行う有酸素ダンストレーニングです
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て音楽に身をゆだねる感覚を楽しめます。脂肪燃焼や下半身強化も得られます
ストリートダンス（ロックンロール）	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
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
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
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
BODYJAM	45分	ダンスの動きをベースとした、敏捷性と運動能力を高める効果のあるワークアウトです
BODYPUMP	45分	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。ウエイトの重さは調整出来る為、大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めた方にオススメです
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

## JOYFIT 24 LITE 宮崎大塚



〒880-0956 宮崎県宮崎市小松台南町13-6  
24時間営業 【メンテ休館】毎月16日、26日

無料駐車場200台  
9時～17時

TEL: 0985-47-2335

お問い合わせは  
WEBにて受付中

