

2026年4月1日(水)～4月30日(木) 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 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 ピラティス 岡本 | 10:30～11:15 らくらくステップ 安楽 | 10:15～11:00 ヨガ入門 第1,3,5 70-80 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 ウェーブマッサージ 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 ポールコンディショニング YUKI | 13:30～14:15 ランエクスペリエンス 澤田 | 13:30～14:15 ポールコンディショニング YUKI | 13:30～14:15 ボディエクササイズ(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 ウェーブマッサージ 安楽 | 15:30～16:15 ウェーブマッサージ 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 ウッチー | 20:15～21:00 ストリートダンス アキサン | 20:15～21:00 MEGA DANZ 澤田 | | 20:15～21:00 ストリートダンス 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。

- ※ 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。

| 健康いきいきプログラム | 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 |
| | 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 | リンパや筋肉に働きかけ調整することで、身体の不調を解消します |

| エアロプログラム | 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 | ★★★ | エアロピ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 | ★★★★ | エアロピ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 |

| ダンスプログラム | プログラム名 | 時間 | 内容 |
|----------|-------------------|-----|---|
| | Reejam | 45分 | hiphopとエアロピ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 |

| フィットネスプログラム | 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 |

| Les Mills | 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。ウェ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るためにオススメ |
| | LesMILLS TONE | 45分 | ローインパクトなエアロピ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 9時～17時

無料駐車場200台



TEL: 0985-47-2335

お問い合わせは
WEBにて受付中