２０２６年１２月１日（火）～ １２月２７日（日）　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	※１２月２８日（月）～１月３日（日）スタジオプログラムは全て休講とさせていただきます。						
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	10:30～11:15 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 第1,3,5 フローヨガ YUKI 第2,4 OXIGENO岩切
11:00	11:30～12:15 BODY BALANCE YUKI	11:30～12:15 BODY BALANCE YUKI	11:30～12:15 歩きのコンディショング Chika	11:30～12:15 ウェーブマッサージ 定員制 安楽	11:30～12:15 らくらくエアロ Chika	11:30～12:00 LesMILLS CORE 定員制 安楽	11:15～12:00 第1,3,5 YUKI BODY BALANCE 第2,4 FIGHT DO岩切
12:00	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 岩崎	12:15～13:00 OXIGENO 岩切	12:15～13:00 BODYJAM チャキーラ
13:00	13:30～14:15 ボールコンディショニング 定員制 YUKI	13:30～14:15 ラテンエクスプレスコンサルサ 澤田	13:30～14:15 ボール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(ボール) 定員制 岡本	13:30～14:15 ZUMBA 澤田	13:15～14:00 FIGHT DO 岩切	
14:00	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 リンパコンディショニング Chika	14:30～15:15 LesMILLS TONE 定員制 安楽	14:30～15:15 ZUMBA チャキーラ	
15:00	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 定員制 安楽	15:30～16:15 ウェーブマッサージ 定員制 澤田	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:15～19:00 Reejam チャキーラ	18:15～19:00 LesMILLS TONE 定員制 安楽	18:15～19:00 ヨガ 岩切	18:15～19:00 BODYCOMBAT 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 定員制 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 定員制 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。

※　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
健康いきいきプログラム	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
	歩きのコンディショニング	45分	『もっと歩きたくなる』自然と足がすっと前に出る体作りを目指します
	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
	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

	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

	プログラム名	時間	内容
ダンスプログラム	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（月）	45分	最新ダンスミュージックに最新ムーヴ＆ステップが得られる本物のヒップホップダンス
	ストリートダンス（火）	45分	ディスコソングでファンキーにリズムを刻むマイケルジャクソンをも魅了したロックダンス
	ストリートダンス（金）	45分	洋楽やK-POP・昭和ポップスに合わせ、音楽とダンスの一体感を楽しめるストリートダンス

	プログラム名	時間	内容
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
	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
	BODYCOMBAT	45分	様々な格闘技の動きを取り入れ、動きがシンプルで覚えやすく体幹強化の効果やストレスを発散できるプログラム
	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い方にオススメ
	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 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