

# 2021年8月プログラム



事前予約が必要※詳しくは裏面



初心者の方にも安心して入れる



各ジャンル内では比較的強度・難易度が低い



有料レッスン

8月9日(月)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)	8月16日(月)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
当日券①9:25②9:35					9:00						9:00
10:00-11:00 BODYBALANCE™ SAKI					30						9:20-9:40 ストレッチポール
10:00-11:00 BODYBALANCE™ SAKI	10:30-11:30 美脚美尻ピラティス ASANO	当日券①9:55②10:05 10:30-11:30 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	当日券①9:55②10:05 TEC15分込み 10:30-11:45 BODYCOMBAT™ TOYA伊藤のりすけ西野	当日券①9:55②10:05 10:30-11:30 BODYBALANCE™ 廣橋	10:00-11:00 ヨガ 本村真理	10:30-11:00 BODYATTACK™30 西野	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:00-11:00 BODYBALANCE™ 廣橋	10:15-11:15 美脚美尻ピラティス ASANO	10:20-10:40 ストレッチポール	当日券①9:40②9:50 10:15-11:00 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
当日券①10:55②11:05 11:30-12:30 BODYJAM™ SAKI					30						11:10-11:30 ちよこっとトレーニング
11:30-12:30 BODYJAM™ SAKI	12:00-13:00 ZUMBA MOE	12:00-13:00 ヨガ YOKO	当日券①11:40②11:50 ★TEC15分込み 12:15-13:30 BODYPUMP™ 田崎宮島	当日券①11:25②11:35 12:00-13:00 BODYATTACK™ 廣橋	11:30-11:50 ちよこっとトレーニング	11:30-12:00 BODYCOMBAT™30 西野	11:30-12:30 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋	11:45-12:15 BODYPUMP™30 宮島	11:10-11:30 ちよこっとトレーニング	当日券①10:55②11:05 11:30-12:30 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
13:00-14:00 ヨガ MASAYO	当日券①12:55②13:05 13:30-14:30 BODYJAM™ 西野	13:30-16:00 卓球	当日券①13:25②13:35 ★TEC15分込み 14:00-15:15 BODYATTACK™ NOBU京田奥野	13:30-14:30 免疫カアップピラティス Mine	12:20-12:40 ストレッチポール	12:30-13:30 ボディメイクレッスン1st RIKA.T	当日券①12:25②12:35 13:00-14:00 BODYJAM™ 柿木	当日券①12:10②12:20 12:45-13:45 BODYJAM™ YUKKY	12:45-13:45 やさしいパワーヨガ 本村真理	12:00-13:00 ヨガ YOKO	当日券①12:25②12:35 13:00-14:00 BODYPUMP™ ひぐま
当日券①13:55②14:05 14:30-15:30 BODYCOMBAT™ 宮島	15:00-16:00 BODYATTACK™ 奥野		15:45-16:15 Lesmills TONE™30 NOBU	15:00-16:00 BODYCOMBAT™ 宮島	13:00-14:10 免疫カアップピラティス Mine	14:00-15:00 リラックスヨガ NAOKO	当日券①13:55②14:05 14:30-15:30 BODYCOMBAT™ 柿木	14:15-14:45 Lesmills TONE™30 YUKKY	14:15-15:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	当日券①13:10②13:20 13:45-14:30 BODYPUMP™45 宮島	当日券①13:55②14:05 14:30-15:30 BODYCOMBAT™ 臼井
当日券①15:25②15:35 16:00-16:45 BODYPUMP™45 宮島	当日券①15:55②16:05 16:30-17:30 BODYCOMBAT™ 臼井	16:30-17:20 ZUMBA(50) ミーナ	当日券①16:25②16:35 TEC15分込み 17:00-18:15 BODYJAM™ 麻美SAKI西野	当日券①15:55②16:05 16:30-17:15 BODYPUMP™45 宮島	14:00 卓球	15:00-17:00 卓球		15:15-16:15 デトックスヨガ Ayako	16:00-18:30 卓球	15:00-16:00 BODYCOMBAT™ (1.3週目)臼井 (2.4週目)宮島	16:00-17:00 BODYATTACK™ 京田
		17:50-18:40 やさしいパワーヨガ ミーナ			16:00 卓球	15:30-18:00 卓球		19:00-19:30 エキサイティングワークアウト ひぐま	19:05-19:25 ちよこっとトレーニング	16:30-17:20 ZUMBA(50) ミーナ	当日券①16:55②17:05 17:30-18:30 BODYJAM™ SAKI
					17:00 30	18:00-18:30 BODYATTACK™30 奥野		20:00-20:45 ピラティス ひぐま	19:55-20:55 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	17:50-18:40 やさしいパワーヨガ ミーナ	
					18:00 30			21:15-22:15 BODYATTACK™ 西野	当日券①20:50②21:00 21:25-22:25 BODYPUMP™ ひぐま	19:10-20:10 BODYATTACK™ NOBU	
					19:00 30	19:00-20:00 ヨガ MASAYO		22:00-22:45 BODYPUMP™45 宮島		19:00-19:50 サーキットエアロ 衣笠	
					20:00 30	20:30-21:30 BODYCOMBAT™ 宮島				20:20-21:20 BODYJAM™ 西野	
					21:00 30	21:15-22:15 BODYATTACK™ 西野				20:40-21:25 交替わりLESMILLS NOBU	
					22:00 30	22:00-22:45 BODYPUMP™45 宮島				8月7日 BODYPUMP™45 8月21日 Lesmills TONE™ 8月28日 BODYPUMP™45	
					23:00 30						
					30						

**【CLOSE】 20:00**

フロント 20:30まで  
ジム利用 20:45まで

**【CLOSE】 20:00**

フロント 19:30まで  
ジム利用 19:45まで

**【CLOSE】 22:00**

フロント 21:30まで  
ジム利用 21:45まで

毎月15日は休館日です。

緊急代行・緊急休講の可能性がございます。  
予めご了承ください。

**抽選整理券について**  
2021年6月28日分スタジオからレッスンルールの改正を行っています。  
詳しくは館内掲示、予約用HPにてご確認ください。

スポーツクラブ JOYFIT百舌鳥八幡

TEL 072-258-2626



■ショートプログラム		強度	内容
ストレッチポール	☆	ストレッチポールを使い体幹(コア)中心にストレッチ、調整をしていくリラクゼーションクラスです。	
ちょこっとトレーニング	☆	簡単な全身トレーニングを行います。20分でも効果大！！	
■トレーニング系プログラム			
ボディメイクレッスン1st	★	チューブやプレートを使って全身を鍛えていきます。トレーニング超初心者の方おススメです！	
エキサイティングワークアウト	★	格闘技や機能的な動きを取り入れたストレス発散プログラム！！	
■健康系プログラム			
免疫力アップピラティス	★	呼吸に意識を向けながら身体を動かすと自立神経が整います。呼吸と動きを連動させて心身ともに健康になりましょう！	
美脚美尻ピラティス	★★	チューブを使い体幹(コア)や下半身を調整、トレーニングしていきます。	
リラックスヨガ	★	心地よい音楽でリラックスして行います。初心者におススメです。	
ヨガ	★~★★	ヨガ呼吸法を基本にストレッチで気の流れを良くし新陳代謝を高めます。	
やさしいパワーヨガ	★★	パワーヨガを少し簡単にした動きをゆっくりと行っていきます。	
デトックスヨガ	★	呼吸法とポーズを通して、身体に溜まった毒素の排出を目指します。全身の巡りを良くしながら心身のバランスを整えます。	
■ダンス系プログラム			
ZUMBA	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。	
HIPHOP	★★	HIPHOPやR&Bなどの音楽に合わせて踊ります。	
サーキットエアロ	★★	筋力トレーニングとエアロビクスの組み合わせで筋力アップ&脂肪燃焼が期待できる一石二鳥のエクササイズです！	
ベーシックエアロ	★	初級エアロです☆弾む動作を楽しみながら楽しく汗をかきましょう。	
■レズミルズプログラム			
BODYPUMP™	★~★★	軽量のバーベルを使用し、音楽に合わせてトレーニングをします。お尻を引き上げたい方におススメ！	
BODYCOMBAT™	★~★★	パンチやキックなどボクササイズを行います。二の腕引き締め大！	
BODYATTACK™	★~★★	シンプルなエアロビクスにジャンプやスクワットを組み合わせたハイインパクトなクラスです。	
BODYSTEP™	★~★★	ステップ(踏み台)の昇降運動にプレートをプラスし、シェイプアップ・心肺機能向上を行います。	
BODYBALANCE™	★~★★	ヨガ・ピラティス・太極拳を組み合わせたワークアウトクラスです。	
BODYJAM™	★★	様々なジャンルのダンスを組み合わせながら脂肪燃焼を目指します。	
LesmillsTONE™	★~★★	チューブやプレートを使い全身を引き締めていくレッスンです。自分のペースで限界に挑めます！	

## 抽選整理券

**Googleアンケート、店頭受付にて  
スタジオ事前予約を行っています。**

月・火・水(20:59まで)に翌週1週間分を  
ご予約可能です。  
木曜日に集計したのち、金曜日の12時までに抽選結果  
(当選の有無・整理券番号)を  
Instagram、専用ホームページ、店頭にて発表します。

### 【予約方法】

- ・ホームページの(スタジオ予約)のフォームを押す
- ・QRコードを読み取る
- ・Instagramのjoyfitmozuhachiman.yoyakuに  
掲載されているURLを読み取る

上記どれかをご選択ください。

※お1人様5枠まで  
※キャンセルは前日までにご連絡ください。  
※無断キャンセルはペナルティがあります。

当日券は予約に空き枠があればレッスン開始  
①35分前②25分前  
にフロントにてお配りします。

詳しくはスタッフまでお問合せください



## 予約後当日の流れ

①15分前までにフロントにて整理券をスタッフからうけとる

②10分前の入場時までにスタジオ前に整列  
※入場時までにいらっしゃらない場合最後に入場頂きます。

③入場時に整理券の回収

☆15分前までに確実に整理券を受け取りください。  
来館されていても受け取っていない場合は  
レッスンにご参加いただけません。