2026年12月 JOY FIT 24 室蘭モルエ中島 スタジオプログラムスケジュール

強度 ★ ／ 強度 ★★ ／ 強度 ★★★
全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員：30名 9:30-10:00 美しい骨盤　佐藤	定員：30名 9:30-10:15 すこやかヘルシー 佐藤	定員：30名 9:30-10:00 背骨コンディショニングコア　佐藤		11日メンテナンス日 全レッスン休講		
10:00	定員：30名 10:15-11:00 背骨コンディショニング 佐藤	LesMills 定員：40名 10:30-11:15 LESMILLS DANCE MIHO	定員：40名 10:15-11:15 太極拳 今野	LesMills 定員：40名 10:30-11:15 LESMILLS PILATES 設楽	定員：30名 10:15-10:45 はじめてステップ　麻田	定員：40名 10:30-11:15 ピラティスヨガ 木田	定員：40名 11:00-11:30 コア＆ストレッチ 設楽
11:00	定員：40名 11:15-12:00 THEエアロ 佐々木	定員：40名 11:30-12:15 ZUMBA MIHO	定員：40名 11:30-12:15 THEエアロ 佐々木	定員：40名 11:30-11:45　Novityストレッチ	定員：40名 11:00-12:00 オキシジェノ 麻田	定員：40名 11:30-12:15 ZUMBA 木田	CHANGE LesMills 定員：40名 11:40-12:30 LESMILLS SHAPES 設楽
12:00	定員：30名 12:15-13:00 からだバー 佐々木	LesMills 定員：30名 12:30-13:15 週替わりレッスン MIHO		定員：40名 12:00-12:45 SHIN 癒 坂本	定員：40名 12:15-13:00 メガダンス 麻田	定員：40名 12:30-13:15 週替わりレッスン 木田	LesMills 定員：30名 12:45-13:30 BODYSTEP 熊谷
13:00		【休講】29日 【週替わりレッスン】 1日・15日：BODYATTACK 8日・22日：BODYSTEP		【休講】24日	定員：40名 13:15-14:15 太極拳　入門 今野	【休講】 12日・19日・26日 【週替わりレッスン】 5日：ダンスエアロ	【休講】27日
14:00							
15:00	12月31日㈭～1月3日(日)は年末年始特別営業時間となり全レッスン休講となります。 12月31日(木)～1月2日(土)：スタッフ不在日のため更衣室・浴室終日利用不可 1月3日(日)：更衣室・浴室利用時間8:00～18:00　受付時間：8:00～17：00						15:30～16:15 からだ塾【幼児】 （キッズクラス）
16:00							16:30～17:15 からだ塾【児童】 （キッズクラス）
17:00					16:45～17:45 HIPHOP教室 （キッズクラス）		
18:00	【休講】14日					【休講】26日	【スタジオレンタル】 18:00～21:00 ※有料 1グループ550円で ご利用いただけます。
19:00	CHANGE LesMills 19:00-19:45 LESMILLS PILATES 設楽	定員：40名 19:00-20:00 太極拳 今野	定員：40名 19:00-19:45 リセットヨガ 髙橋	定員：40名 18:45-19:45 オキシジェノ 麻田	LesMills 定員：30名 19:15-20:00 BODYSTEP 外崎	定員：40名 19:00-20:00 社交ダンス 柄本	
20:00	CHANGE LesMills 定員：30名 20:00-21:00 BODYPUMP 熊谷	LesMills 定員：30名 20:15-21:15 BODYSTEP 熊谷	LesMills 定員：40名 20:00-20:45 BODYJAM 髙橋	定員：40名 20:00-20:45 シェイプエアロ 麻田	LesMills 定員：40名 20:15-21:00 BODYATTACK 外崎	LesMills 定員：40名 20:15-21:00 LESMILLS DANCE 熊谷	
21:00				定員：40名 21:00-21:45 メガダンス 麻田	【休講】4日		
22:00							

来月のスケジュールは毎月25日頃を目安に配信いたします！

全てのレッスンは予約不要で参加いただけます。
ツールを利用するレッスンは数に限りがございますので
ツールが無くなり次第定員とさせていただきます予めご了承ください。

初めての方におすすめなレッスン
CHANGE 曜日または時間の変更があったレッスン
NEW 今月新規導入されたレッスン

JOY FIT 24

JOY FIT® 24 室蘭モルエ中島 スタジオプログラム詳細

レズミルズ系

■レズミルズとは？

本拠地をニュージーランドに構える、レスミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムです。 現在では多くの国々にその輪が広がりその数112ヵ国に及びます。また、世界で15000ものフィットネスクラブで楽しまれています。 最新の音楽の中でインストラクターと共に行うことで参加者は自然と声を出し、普段以上の汗をかき、たくさんのエネルギーを得ることができます。 そんなレスミルズのグループフィットネスをぜひ一度体験してみて下さい。

◆BODYPUMP-ボディパンプ

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、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です。

◆BODYATTACK-ボディアタック

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きに合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせてパワー、そしてスピード感と俊敏性を高め、やる気を刺激。
初めから無理せず少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。

◆BODYSTEP-ボディステップ

階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めに効果的なワークアウト。音楽に合わせてスクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー・腕立て伏せ・プレートエクササイズを組み合わせてモチベーションをアップ。ステップを調整することで幅広いレベルに対応可能。今までのエアロビクスの概念を捨ててチャレンジしましょう。

◆BODYJAM-ボディジャム

ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように覚えやすい振り付けを採用しています。もちろん経験者にとっても充実した内容のエクササイズで、とにかく踊りたい人にはピッタリ！自然とカロリーを消費します。

◆LESMILLS DANCE-レズミルズダンス

特徴的な音楽とエッセンスを採用し現代のニーズを満たすプログラムです。
曲ごとに振り付けが完全に変わる一曲完結型なので、４５分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもオススメ。スキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適です。

◆LESMILLS SHAPES-レズミルズシェイプス

ピラティス、パワーヨガ、スカルプティング（特定の部位をターゲットにしたエクササイズ）を融合させた、6本のリリースからなるローインパクトのストレングスワークアウトです。理学療法士とマットピラティスインストラクターとのコラボレーションによって開発され、コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、アラインメントが整い、柔軟性も高まります。

◆LESMILLS PILATES-レズミルズピラティス

夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。 現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックと コントロールが身につきます。
伝統的なピラティスとLes Mills エクスペリエンスの融合により、 参加者は、強く、穏やかで、ハッピーな気持ちでクラスを終えることができます。

LesMILLS

↑このロゴの記載があるレッスンが対象です！

健康系

◆美しい骨盤

三角形のフレックスクッションを使用し、骨盤周辺の動きをスムーズにしていくレッスンです。

◆背骨コンディショニング

肩こり、腰痛、膝の痛みから内臓の不調などの症状は、背骨の歪みも一因です。
今まで様々な方法を試した方も一度 体感してください。体調不良の原因を根元から改善するため、プログラムを進めていく中で効果を実感していただけます。

◆すこやかヘルシー

自体重を用いた筋トレ、ストレッチを行う
これから体力を向上させていきたい方におすすめのプログラムです。

◆お楽しみストレッチ

日々の日常動作で使う筋肉郡をしっかりストレッチします。
1日の始まりに、これから運動をする方にぴったりのレッスンです。

◆コア＆ストレッチ

色々な筋肉をストレッチし、体幹トレーニングでおなか周りを鍛えます。
腰痛の軽減や姿勢を良くしたい方におすすめです。

◆SHIN 癒

ヨガ呼吸や瞑想、ストレッチなどを取り入れ５つのSHiN(身・清・深・心・真)へのアプローチをします、身体とココロのメンテナンスプログラムで女性がお悩みの冷えやむくみ、凝りやストレスをスッキリ解消します。

◆ピラティスヨガ

インナーマッスルを呼び覚ますピラティスと柔軟性を身につけるヨガをMIXしたプログラム。日々の運動に大事なインナーマッスルを呼び覚ますことで日常の動作の安定を目指しましょう。

◆リセットヨガ

1日働いて疲れた体に最適！疲労回復、ゆがみ改善、心身のリセットにおすすめ！
ヨガ初心者の方にも最適なヨガレッスンです。

◆からだバー

筋力・バランス・コーディネーション、ストレッチ、ほぐし、５つの要素を取り入れてからだ本来の健康能力を取り戻し、活力溢れるからだになる事を目的としたレッスンです。専用のバーを使用します（無料レンタル有）

◆太極拳

スクワットと同じような基本姿勢が続き、片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能の向上に効果があります。
ゆっくり動くのでどなたでも気軽に参加できます。

◆オキシジェノ

ヨガやピラティス、太極拳の要素を取り入れ柔軟性UP・バランス感覚の向上を目指します、これらの能力を向上させることで日常生活に必要な動きが容易になり生活の質が改善され、ケガのリスクを減らすことができます。

◆Nobityストレッチ

マットで行う座位を中心とした体ほぐし＆ストレッチ体操です。
音楽に合わせて行うことで飽きずに楽しく全身の筋肉を伸ばすことができます。
反動をつけないストレッチを中心に構成されているのでどなたでも無理なく参加できます。

有酸素系

◆はじめてステップ

誰でも簡単！ステップ台で簡単な昇降運動を行い、心肺機能の向上や足を上げる筋力を高めます、スタジオ参加が初めて、運動が苦手という方におすすめです。

◆THEエアロ

軽快な音楽とリズムに合わせて1つ1つのステップを繋げて全身をくまなく動かします。様々な振り付けにより脳トレにもなります。
合間に無酸素運動も取り入れて体力と代謝をあげていきます。

◆シェイプエアロ

比較的簡単なエアロで誰でも簡単・気軽にシェイプアップ！たくさん動いて脂肪燃焼効果に期待できます。シンプルな動きでしっかり汗をかけます。

◆ダンスエアロ

ダンスとエアロを合わせた有酸素運動プログラムです。楽しい音楽と動きで全身を使い効率的にシェイプアップ・身体の機能向上を目指します。

ダンス系

◆ZUMBA

年齢や経験を問わないダンスワークアウト、流行のパーティトラックと大胆なダンスムーブに合わせて身体を自由に動かす事そのものを楽しめます。

◆メガダンス

様々なジャンルのダンスを聞くだけでも楽しい音楽に合わせて踊るレッスン。
シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュ・ダンスの振り付けを習得する喜び、最高のミュージックでメガ（最大級）の楽しさを実感しましょう。

◆社交ダンス

社交ダンスは運動能力・体力・経験に即した基本動作を繰り返すことで上達します。
運動不足の解消のみならず、マナーとエチケット、コミュニケーション能力も求められるオトナの趣味として最適です。

☆初めてレッスンに参加される方へ☆

スタジオレッスンは予約なしでどなたでもご参加いただけます！
必要な物は汗を拭くタオル・飲み物・動きやすい服装のみ！
レッスンによってはスタジオ内の道具を使用する場合があります
わからない場合はインストラクターがご案内いたしますので
お気軽にお声がけください、インストラクターが丁寧に
説明いたします！最初の1回目はうまく動けなくて当然です！
2回・3回と参加していくと少しづつできるようになります！
諦めずにまずは同じレッスンに3回を目標に参加してみましょう！