

PROGRAM

らく きつい
強度 ★ ▶▶▶▶ ★★★★★

ホットプログラム

朝ヨガ
強度：★ どなたでも出来るやさしいヨガのポーズで朝の目覚めを促します。
アフタヌーンヨガ
強度：★ ゆったりとした動きで心と身体をほぐしていくクラスです。
陰陽ヨガ
強度：★★ アクティブに身体を動かし爽快感を得る「陽ヨガ」と、キープを長めにし身体の深部に働きかけを行う「陰ヨガ」を組み合わせ、心身のバランスを整えていきます。
ウィンヤサフローヨガ
強度：★★★★ ポーズを流れるように行うヨガのクラスです。筋力・代謝向上に効果的です。

エアジョーグ
強度：★★ 伝統的なハタヨガをベースとしたクラスです。ホットスタジオの特性である高温多湿な環境を利用し、筋肉への負担を軽減し、より効果的に全身のエネルギーを高めます。
簡単ボディメイク
強度：★★ インナーマッスを効果的に使用するピラティスの動きをベースに、様々なアイテムを使用し身体を引き締めるクラスです。
骨盤ストレッチ
強度：★ 身体の上台となる骨盤付近のインナーマッスをストレッチすることにより、骨盤を正しい位置に調整・リセットするクラスです。
骨盤リフレッシュヨガ
強度：★ 骨盤まわりを中心に調整するヨガのクラスです。歪みを改善して心身ともにリフレッシュします。
シェイプアップピラティス
強度：★★ 伝統的なスタイルのピラティスを行い、テックよく動くことで代謝をアップし、筋バランスを整えていきます。
姿勢改善ピラティス
強度：★★ コア(身体の中心部)を安定させるとともにインナーマッスル(深層筋群)に刺激を与えることで、姿勢改善・シェイプアップへと導くクラスです。

ヨガ・ストレッチ

アフタヌーンヨガ
強度：★ ゆったりとした動きで心と身体をほぐしていくクラスです。
アンチエイジングヨガ
強度：★★ 筋肉の緊張を緩めて、引き締めることで本来あるべき美しい姿勢へと導くヨガのクラスです。インナーマッスを効果的に鍛えることにより、身体の変化とともに心の変化を感じるクラスです。
陰ヨガ
強度：★ 筋肉をゆっくりと動く「陽ヨガ」に対して、「陰ヨガ」は、1つのポーズを長く静止して身体の深部にアプローチします。身体の強張りや改善、リラクゼーション効果が期待できます。
経絡ヨガ
強度：★ 東洋医学の理論に基づいたヨガのクラスです。6種類のポーズを順番に行うことで全身の気を巡らせていきます。気が巡ることにより心と身体をリフレッシュへと導きます。
肩甲骨ヨガ
強度：★ 肩甲骨周りを動かすことで、筋肉をほぐして血流を良くし、代謝アップ・肩こり防止・姿勢改善を目指すヨガのクラスです。
骨盤リラクセスヨガ
強度：★ 身体の上台となる骨盤に意識を向けて、「伸ばす」「ねじる」「緩める」動作をゆっくり行うクラスです。深い呼吸とともに骨盤を正しい位置へと導き已調整していきます。
スタイルアップヨガ
強度：★★ ウエスト・下半身回りを中心に捻るなどの体幹を使うポーズを行い、美しいボディラインを作るヨガのクラスです。
ストレッチ
強度：★ 筋肉のつき方を意識し、無理なくストレッチを行うクラスです。柔軟性の向上や疲労改善、傷害予防に効果が期待できます。
内臓活性ヨガ
強度：★ お腹回りを伸ばしたり、捻って動かすことで、内臓機能を高め、不調の改善や、老廃物を溜めない身体作りを目指します。

筋トレ・サーキット

アディダスジム&ラン
強度：★★★★ アディダス社が開発した「走らなくても走れる脚をつくる」クラスです。走ることや歩行を減らすことが苦手な方でも参加頂けるシンプルで内容のクラスです。下半身の引き締め、筋力アップに効果的です。
CXWORX
強度：★★~★★★★★ チューブやプレートを用いて、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す。
JOYファンクショナルトレーニング
強度：★★~★★★★★ 身体を機能的に動かすための「ファンクショナルトレーニング」を行うクラスです。ダイエットはもちろん、体力向上、パフォーマンス向上に効果的です。

JOYFIT大泉学園 メールマガジン

JOYマガ

イベント
レッスンスケジュールなど
お得な情報を
無料で配信

携帯から
PCから

右記のQRコードから簡単アクセス

右記アドレスへアクセス!
各店のプログラムをチェック

www.joyfit.jp
ジョイフィット 検索

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

コンディショニング

気功
強度：★ 独自の呼吸法により、自らの「気(生命エネルギー)」を調整し、自己の免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラスです。
筋膜リリース
強度：★ 筋膜を包む膜にマッサージの圧をかけて刺激し、リリース(解放)するクラスです。血流促進・柔軟性向上・関節の可動域の拡大に効果が期待できます。
骨盤DANCEダイエット
強度：★★ 骨盤調整をリズムに合わせて行うクラスです。ウエストの引き締め、腰痛改善・姿勢改善に効果的です。
姿勢改善ピラティス
強度：★★ コア(身体の中心部)を安定させるとともにインナーマッスル(深層筋群)に刺激を与えることで、姿勢改善・シェイプアップへと導くクラスです。
ダイエットウォーキング&プッシュ骨盤DANCE
強度：★★ ウォーキングエクササイズで身体の機能を高めるクラスです。呼吸や姿勢を意識して行うことで自律ではあまり得られない筋肉へ働きかけます。また、骨盤調整も合わせて行います。

エアロ・ステップ

かんたんエアロサーキット
強度：★~★★★★ エアロビクスと筋コンディショニングを織り混ぜたクラスです。体向上・シェイプアップに効果的です。
ステップ初級
強度：★★ ステップの基本的な動作で構成されたクラスです。基本の動きの種類や、動きを組み合わせ合わせたコンビネーションを行います。
ステップ中級
強度：★★★ ステップの基本的な動きを組み合わせた少し難しい方向性のクラスです。体脂肪の燃焼やヒップアップに効果的です。

格闘技

アディダスポクシング
強度：★★★★ アディダス社が開発した格闘技系有酸素運動のクラスです。リズムの良い音楽に合わせて本格的なシャドーボクシングを行います。シェイプアップ・持久力アップ・ストレス発散におすすめです。
協栄シェイプボクシング
強度：★★★★ 協栄ボクシングジムによる格闘技系有酸素運動のクラスです。音楽に合わせて本格的なシャドーボクシングを行うことで効果的にカロリー消費をすることが出来ます。またストレス発散にも効果的です。

フィットネスダンス

SH'BAM
強度：★★★ シンプルなお振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るフィッtnessプログラムです。難しい振り付けはないので、初心者でも気持ちよく踊れます。
ZUMBA
強度：★★★★ ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された有酸素運動のクラスです。
Figure8
強度：★★★★ 7種のラテンのダンスを取り入れたアメリカ発のダンスフィットネスです。音楽に合わせてながら楽しくお腹回りを引き締め、メリハリのある身体、美しいボディラインを目指していきます。

カルチャー

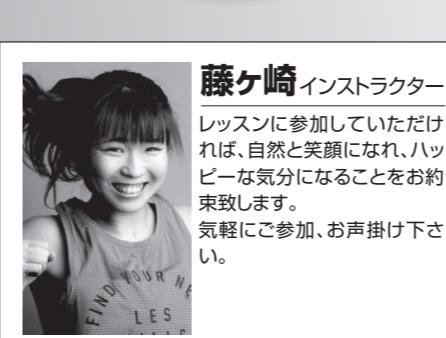
ジャズダンス
強度：★★★★ ジャズダンスに少し慣れてきた方向性のクラスです。様々なアレンジダンスの基本と書えるジャズダンスのステップと振り付けを楽しんでいきます。
ハウスダンス
強度：★★★★ 流れるような足さばき特徴のストリートダンスのクラスです。クラブ、ディスコ感覚で音楽に合わせて身体を動かすことを楽しみます。
はじめてクラシックバレエ
強度：★★ はじめての方向性のクラシックバレエのクラスです。バレエバーを使用し柔軟性を向上させ、バレエ特有の美しい姿勢づくりを行います。
はじめてジャズダンス
強度：★★ はじめての方向性のジャズダンスのクラスです。スローな音楽に合わせてダンスの基本的な動きを習得します。全身を使ってしながら動くので柔軟性・体力向上に効果的です。
はじめて太極拳【簡化二十四式】
強度：★★ はじめての方向性の太極拳のクラブです。太極拳の基本的な動作から簡化二十四式までを少しずつ習得します。下半身の筋力強化・冷え性の改善・転倒予防に効果的です。
はじめてHIPHOP
強度：★★ はじめての方向性のHIPHOPのクラスです。HIPHOPの基本的なリズム取りやステップを習得します。
はじめてHIPHOP JAZZ
強度：★★ ジャズダンスにHIPHOPの要素を取り入れたダンスのクラスです。基本の動きを丁寧に練習していきます。

バレトン
強度：★★ 「フィットネス」・「バレエ」・「ヨガ」の3つの要素を融合したクラスです。全身の筋力バランス向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、脂肪燃焼に効果的です。

ピラティス
強度：★★ マントレニングでは意識しづらい筋肉を強化するクラスです。コア(身体の中心部)を安定させるとともに、インナーマッスル(深層筋群)を自覚めさせ機能的で美しい身体づくりを目指します。

ピラティス&ストレッチ
強度：★ 身体の中心から気持ちよく伸ばし、引き締めるクラスです。
ファントレ
強度：★ 楽しみながら(Fun)、身体機能(Function)の向上を目指すクラスです。簡単なリズム体操とストレッチを行い、普段あまり使われない筋肉や関節をほぐし日常生活の質の向上を目指します。

ボディバランス
強度：★★★★ 「ヨガ」「太極拳」「ピラティス」の要素を融合させたクラスです。ゆったりとした動きで身体との対話を楽しみながら、身体を引き締めていきます。
リズム&コンディショニング
強度：★★★★ シンプルリズム体操とバレエの要素を取り入れた立位で行う体幹トレーニング(ピラティス)を組み合わせたクラスです。



ボディバランス
毎週水曜 11:15~12:15 「ヨガ」「太極拳」「ピラティス」の要素を融合させたクラスです。ゆったりとした動きで身体との対話を楽しみながら、身体を引き締めていきます。
ボディアタック
毎週土曜 12:30~13:30 シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのクラスです。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルなお動きで高い運動量が得られます。



チケットはフロントにて配布。お渡しはお問合わせ下さい

IZUMI イストラクター

インストラクターのIZUMIです! ZUMBAはパーティのように音楽やダンスを楽しむプログラムです。皆様と素敵な時間を過ごしたいなと思っております。一緒にFeel the Musicして、ハッピーボディを目指しましょう!

ZUMBA

毎週水曜 19:15~20:15
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された有酸素運動のクラスです。

mary イストラクター

maryです♪アラビアンやエキゾチックな音楽に合わせて、「marybelly」ならではのキュートでセクシーな振り付けを行います!一緒に楽しく踊りましょう!!

ベリードانس

毎週金曜 12:15~13:00
アラビアンな音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。お腹周りを中心に、手の先から足の先まで美しく、しなやかな動きで踊っていきます。

ボディアタック

毎週土曜 12:30~13:30
シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのクラスです。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルなお動きで高い運動量が得られます。

木内 イストラクター

皆さんこんにちは! ゆったりと丁寧に身体を動かして、一日を気持ちよくスタートしましょう!

朝ヨガ

毎週水曜 7:15~8:00
どなたでも出来るやさしいヨガのポーズで朝の目覚めを促します。

柳田 イストラクター

ボディアタックほど楽しみながら自分の変化を感じられるプログラムはありません!マイペースな自分自身のチャレンジがクラス全員の力になります!そしてわたしはタビオカを愛しています!タビオカはグルテンフリーです!タビオカと結婚しようと思います!

ボディアタック

毎週金曜 19:30~20:30
シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのクラスです。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルなお動きで高い運動量が得られます。

JOYFIT 大泉学園

〒178-0063 東京都練馬区東大泉4丁目4-22 OAK plaza 3F

TEL (03) 3922-3100

JOYFIT 大泉学園 OAK plaza 旧パルコビル3F

シティタワー大泉学園

北野社前 233 大泉学園北 24

三井住友銀行 北口 大泉学園駅

ゆめりあエントランス 5階 南口 至池袋

2018年10・11・12月 LESSON PROGRAM

〈ジョイフィット 大泉学園 10・11・12月レッスンプログラム〉

摘要 ■ で表記したものがホットプログラムです。(※レッスン開始30分前に4Fマシンジムカウンターにて整理券を配布致します。定員35名)
 ♡ 初心者向けのレッスンです。 ♪ アロマの香りでヨガを行います。 ♀ 女性専用レッスンです。
 HOT 温かくしたスタジオで実施致します。 KIDS 子どもスクール(有料プログラム)です。
 ※道具を使用するレッスンは、道具の数に限りがあるため人数を制限させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※ホットプログラム以外の整理券配布は実施致しません。

※CXWORX、ボディアタック、ボディコンバット、ボディバランス、ボディパンプ、レスミルストーン、POMBA「テック」について…レッスンで実施する動きのポイントを確認し、練習していきます。初めてレッスンに参加される方、フォームやコンビネーションをより深く習得したい方におすすめのレッスンです。

6:00 OPEN	MON (月曜日)			TUE (火曜日)			WED (水曜日)			THU (木曜日)			FRI (金曜日)			SAT (土曜日)			SUN (日曜日)			6:00 OPEN
	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	Studio A	Studio B	サーキットスペース	
7:00					HOT 7:15~8:00 リフレッシュヨガ Eri			HOT NEW 7:15~8:00 朝ヨガ 木内						NEW 7:15~8:00 ファントレ きこ								
8:00																						
9:00																						
10:00	9:45~10:45 かんたんエアロ サーキット 落合	9:45~10:45 ルーシーダットン 家田			HOT 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 吉田			9:45~10:45 はじめて フラダンス NaNa					10:00~10:45 かんたんエアロ サーキット 福永		9:45~10:45 ヨガ初級 綾		NEW 10:00~11:00 ハタフローヨガ ミキ		9:45~10:45 はじめて フラダンス 松本			
11:00	11:00~12:00 リフレッシュヨガ 家田	11:00~11:45 ステップ初級 落合			HOT NEW 11:00~12:00 やさしい アロマヨガ やすこ			11:00~12:00 経絡ヨガ Miwako				11:00~11:30 ステップ入門 福永	HOT NEW 11:00~12:00 ダイエット ビューティーヨガ 中島		11:00~12:00 やさしい パワーヨガ 綾		NEW 11:00~12:00 ステップ中級 落合		11:00~12:00 ハウスダンス Mana		11:00~12:00 はじめて クラシックバレエ Lenn	
12:00																						
13:00	12:30~13:15 はじめてラテン 米本	HOT NEW 12:30~13:15 陰陽ヨガ 美保																				
14:00	13:30~14:30 ラテン 米本	NEW 13:30~14:30 アフタヌーン ヨガ YUKIKO																				
15:00	14:45~15:30 ZUMBA 米本	NEW 14:45~15:30 ピラティス YUKIKO																				
16:00																						
17:00	16:00~18:00 フリー利用																					
18:00																						
19:00	NEW 19:15~20:00 ZUMBA REIKO	HOT 19:15~20:00 リンパヨガ SAYU																				
20:00	NEW 20:15~21:05 協栄シェイブ ボクシング 塙	HOT 20:15~21:00 シェイブアタック SAYU																				
21:00	NEW 21:20~22:10 アディダス ジム&ラン 塙																					
22:00																						
23:00																						
24:00 CLOSE																						24:00 CLOSE

ホットプログラム 定員35名 医師からの制限がある方はご遠慮ください。・ヨガマットが必要です。・血圧が高めの方や身体に不安のある方は必ずスタッフにご相談ください。・大量の汗が出やすくなります。必ず水分を多めにお持ちください。・途中で気分が悪くなった場合は無理をせず、担当のインストラクター・スタッフにお申し付けください。

定員について (先着順) ボディパンプ 35名 チューブ使用プログラム 35名 ステップ台使用プログラム スタジオA 35名・スタジオB 25名 ホール使用プログラム スタジオA 35名・スタジオB 35名 ダンベル使用プログラム 40名

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。 ※誠に勝手ではございますが、お客様の安全を守る為にも、レッスン開始10分以降は、入室禁止となります。ご希望のレッスン時刻にゆとりを持ってお越し下さい。 ※レッスン開始前の入室は10分前からとさせていただきます。 ※特別な事情がない限り途中退室は、ご遠慮下さい。 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。 ※レッスン終了後はスタジオから退室して頂くようお願い致します。2つのレッスンに続けてご参加される際も一度スタジオから退室して頂くようお願い致します。 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。