

PROGRAM

強度 **★ ▶▶▶▶ ★★★★★** らく きつい

ホットプログラム	
ヴ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。	ピラティス 強度：★★ マントレー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。
簡単ボディメイク 強度：★★ インナーマッスル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。	フローヨガ 強度：★ 太陽礼拝を中心に呼吸の流れを大切にしながらポーズからポーズへつなぐヨガのクラスです。このクラスでは少し強度を落とし、身体を芯から温めることに重点を置いていきます。
骨盤ストレッチ 強度：★ 身体の上合となる骨盤付近のインナーマッスル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。	リフレッシュヨガ 強度：★ 気持ち良く身体を動かす、ほぐしていく、易しいヨガのクラスです。心と身体のリフレッシュ・調整を行います。
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、テンポ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。	リラクسسヨガ 強度：★ ゆっくりとした呼吸法とポーズでリラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガのクラスです。
ストレッチ&コアコンディショニング 強度：★★ ストレッチと体幹(コア)のトレーニングで、身体のコンディショニングを整えるクラスです。	リンパヨガ 強度：★ セルフマッサージやストレッチをすることでリンパの流れを改善していくクラスです。デトックス効果やむくみの改善に効果的です。
太陽と月のヨガ 強度：★★ 伝統的なハタヨガの太陽礼拝と医療の視点から考案されたクワパルヨガの月礼拝を行います。	

ヨガ・ストレッチ	
アフタヌーンヨガ 強度：★ ゆっくりとした動きで心と身体をほぐしていくクラスです。	バリエイストストレッチ 強度：★ 股関節や肩甲骨回りを中心にストレッチや可動域の改善を目指していきます。血行促進、柔軟性の向上にも効果的です。
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。インナーマッスルに働きかけることで猫背改善、ほっぺおろの解消を目指します。	美姿勢ボール&簡単デトックス 強度：★ ボールに乗ってリラクセスすることで美姿勢効果が期待できるクラスです。普段手の届かない身体の深層部にある筋肉を緩め、本来あるべき状態へと導きます。
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」を組み合わせて、心身のバランスを整えていきます。	ベルビクストレッチ 強度：★ 身体の要である骨盤周辺の筋肉を緩めて整えるクラスです。
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。	やさしいパワーヨガ 強度：★★ 太陽礼拝をベースにポーズを運動させていくパワーヨガの初級クラスです。筋肉を目覚めさせ、身体の機能改善に効果的です。
肩甲骨ヨガ 強度：★ 肩甲骨回りを動かすことで、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。	ヨガ初級 強度：★★★ 簡単なポーズと呼吸法で心と身体の調和を図るクラスです。美容や健康促進効果のみならず、心の不調を癒し快適な生活へと導いていきます。
骨盤リラクسسヨガ 強度：★ 身体の要であ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自己調整していきます。	ヨガ中級 強度：★★★ 立位・座位のポーズをバランスよく組み合わせ効果的に全身の筋肉に働きかけるヨガのクラスです。
ジェントルヨガ 強度：★ 簡単なポーズと呼吸法で心と身体の調和を図るクラスです。またアロマの香りでリラクゼーション効果も得られます。	リフレッシュヨガ 強度：★ 気持ち良く身体を動かす、ほぐしていく、易しいヨガのクラスです。心と身体のリフレッシュ・調整を行います。
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。	リラクسسヨガ 強度：★ ゆっくりとした呼吸法とポーズでリラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガのクラスです。
ハタフローヨガ 強度：★★★ 身体と呼吸に意識をおき、流れるようにアーサナ(ポーズ)を連続して行います。インナーマッスル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。	ルーシーダットン 強度：★ 微笑みの国タイ古来のヨガのクラスです。自己整体を目的としているので、高度な柔軟性、バランス、筋力が必要としない易しいヨガです。

フィットネスダンス	
SH'BAM 強度：★★★ シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るフィットネスプログラムです。 難い振り付けはないので、初心者でも気持ちよく踊れます。	BOKWA DANCE 強度：★★★ 音楽に合わせてフロアにアルファベットや数字を描きながらステップを踏み新感覚エクササイズ。 脂肪燃焼させたい方におすすめなクラスです。
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。	メガダンス 強度：★★★ 世界のダンスを凝縮したクラスです。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜びをお楽しみいただけます。
筋トレ・サーキット	
CXWORK 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。	ブレイクレティクス 強度：★★~★★★★★ ブレイクダンスの動きをコンセプトに作られたコア・ファンクショナルリズムトレーニングです。強度の調整可能。ダンスプログラムではありませんのでダンスが苦手な方でもお気軽に参加できます。
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。	ボディバンブ 強度：★★~★★★★★ エキサイティングな音楽に合わせてバーベルでの筋力トレーニングを行うクラスです。バーベル・プレートを使用した「世界最速のシェイプアッププログラム」です。
美サーキット (サーキットエリアにて実施) 強度：★★ 簡単な有酸素ステップ運動と簡単な筋力トレーニングを30秒ずつ交互に行うクラスです。	

※やむを得ずインストール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	
筋膜リリース 強度：★ 筋肉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。	ピラティス 強度：★★ マントレー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。
骨盤DANCEダイエット 強度：★★ 骨盤調整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。	ピラティス&ストレッチ 強度：★ 身体の中から気持ちよく伸ばし、引き締めるクラスです。
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。	ボディアートトレーニング 強度：★★~★★★ 中国の思想の一部を取り入れた体幹トレーニングと有酸素運動のクラスです。
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。	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)を組み合わせるクラスです。

エアロ・ステップ	
エアロ初級 強度：★ エアロビクスの基本的な動作で構成されたクラスです。音楽に合わせて身体を動かすことを楽しみます。	ステップ中級 強度：★★★ ステップの基本的な動作を組み合わせると少し慣れてきた方向けのクラスです。体脂肪燃焼やヒップアップに効果的です。
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繰り返したクラスです。体力向上・シェイプアップに効果的です。	ステップ入門 強度：★ ステップ合を使って、簡単な昇降運動を繰り返し行うクラスです。下半身の強化にも効果的です。
ステップ初級 強度：★★ 簡単な動作で構成されたクラスです。基本の動きの確認や、動きを組み合わせるとコンベーションを行います。	ボディアタック 強度：★★~★★★★★ 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、シンプルながら高い運動量が得られます。

格闘技	
アディダスポクシング 強度：★★★★★ アディダスが開発した格闘技系有酸素運動のクラスです。リリイ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。	フィットネスボクササイズ 強度：★★★ ボクササイズを中心に考案された格闘技系有酸素運動のクラスです。キックの動作もあり、シェイプアップ・ストレス発散に効果的です。
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できます。またストレス発散にも効果的です。	ボディコンバット 強度：★★~★★★★★ エネルギー音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技の動きを行うクラスです。脂肪燃焼・筋力向上・ストレス発散に効果的です。
バーチャルボクシング® 強度：★★★★★ ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基に考案されたプログラムです。心肺機能の向上・脂肪燃焼・ストレス発散・反射神経アップ・瞬発力アップに効果的です。	

カルチャー	
クラシックバレエ中級 強度：★★★ クラシックバレエに少し慣れてきた方向けのクラスです。クラシックバレエの基本的な動きと簡単な振り付けを行います。	はじめてHIPHOP 強度：★★★ はじめての方向けの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。
ジャズダンス 強度：★★★ ジャズダンスに少し慣れてきた方向けのクラスです。様々なアレンジメントの基本と云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。	はじめてフラダンス 強度：★ はじめての方向けのフラダンスのクラスです。心と身体の健康をモットーに笑顔で、楽しくフラダンスを踊ります。
JAZZ HIPHOP 強度：★★★ JAZZ HIPHOPに慣れてきた方向けのクラスです。JAZZ HIPHOPのエッセンスで振り付けを楽しみます。	はじめてラテン 強度：★★ はじめての方向けのラテンダンスのクラスです。サルサなどのラテン音楽を使って、一人で踊るステップを習得します。
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。	八段錦太極拳 強度：★★ 気功の中の気功・八段錦と楊名太極拳を合わせたクラスです。深い呼吸とゆったりとした動きで自律神経を整え、ストレス軽減、姿勢矯正、柔軟性や体幹の向上などに期待できます。
はじめてクラシックバレエ 強度：★★ はじめての方向け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。	HIPHOP 強度：★★★★ HIPHOPの基本的なリズム取り、ステップを習得し、簡単な振り付けにも挑戦するクラスです。
はじめてジャズダンス 強度：★★ はじめての方向け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。全身を使ってしなやかに動いていくので柔軟性・体力向上に効果的です。	ベリーダンス 強度：★★ アジアンな音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。お腹回りを中心に、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。
はじめてJAZZ HIPHOP 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。	ラテン 強度：★★★★ ラテンに少し慣れてきた方向けのクラスです。様々なステップや振り付けを楽しみます。
はじめて太極拳 [簡化二十四式] 強度：★★ はじめての方向けの太極拳のクラスです。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。	

STUDIO PROGRAM

2019年7・8・9月

LINE 公式アカウントはじめました!

代行や休講情報はもちろん、店舗の最新情報をGET!!



ID@031tsxaf

友だち追加ありがとうございます
😊
スポーツクラブJOYFIT大泉学園公式アカウントです!

☆ JOYFIT大泉学園公式
LINEでできること ☆

話しかけてもらうとJOYFIT大泉学園のいろいろな情報が返信されます!
😊
「営業時間」「休館日」「月会費」などのワードで話しかけても、すぐに返信があります!
💬



1 「友だち追加」をクリック

2 or QRコードから読み取る or 検索からIDを入力

3 「追加」をクリック

お友達紹介キャンペーン

誘ってオトク / 誘われてオトク

ご紹介者特典
お友達を1名ご紹介いただくたびに
月会費 **50%OFF**
紹介するほどお得!

ご入会者特典
選べる2つのチャンス!
入会金無料
or
ジョイフィットオリジナルグッズ
プレゼント



ご利用の流れ
チケットGet! → お友達に渡す → お友達がご入会
チケットはフロントにて配布。
くわしくはお問合わせ下さい
お友達と一緒にカラダ改革ははじめよう!

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
右記のQRコードから簡単アクセス
PCから
右記アドレスへアクセス!
www.joyfit.jp
各店のプログラムをチェック
ジョイフィット 検索

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

2019年7・8・9月 LESSON PROGRAM

〈ジョイフィット 大泉学園 7・8・9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。 **女性専用** 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、ボディパンプ「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						7:15~8:00 ペルビックストレッチ きこ											7:00		
8:00																						8:00		
9:00																						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 バレトン Kumiko	9:45~10:45 ヨガ初級 綾		9:55~10:55 はじめて フラダンス 松本					9:30~10:00 かんたんボディメイク kyoko	10:00	
11:00	11:00~12:00 リフレッシュヨガ 家田	11:00~12:00 ステップ初級 落合	11:30~12:00 美サーキット	10:30~11:30 ZUMBA 米本	HOT 11:00~12:00 ピラティス 浦濱	11:30~12:00 美サーキット	11:00~12:00 経絡ヨガ Miwako	11:15~11:30 ボディコンバットテック 11:30~12:00 ボディコンバット30 鷺淵	11:00~11:30 ステップ入門 福永	HOT 11:00~12:00 フローヨガ 池田	11:30~12:00 美サーキット	11:00~12:00 やさしい パワーヨガ 綾	11:00~12:00 エアロ初級 落合	11:00~12:00 エアロ初級 落合	11:30~12:00 美サーキット	11:15~12:15 ボディコンバット60 金原	11:00~11:45 ハウスダンス Mana	11:30~12:00 美サーキット	10:30~11:30 はじめて クラシックバレエ Lenn	11:45~12:30 はじめて ジャズダンス Lenn	11:30~12:00 美サーキット	10:15~11:15 太陽と月のヨガ kyoko	11:00	
12:00	12:15~12:30 ボディパンプテック 12:30~13:15 ボディパンプ45 鈴木	12:30~13:15 はじめてラテン 米本		11:45~12:45 リズム& コンディショニング 米本	13:00~14:00 はじめて HIPHOP HIKARI		12:15~13:15 ZUMBA 南館	12:15~13:00 ハタフローヨガ Miwako	12:15~13:00 フィットネス ボクササイズ 池田	HOT 12:15~13:00 リラックスヨガ MIKAKO		12:15~13:15 ステップ中級 落合	12:15~13:00 ペリーダンス mary	12:15~13:00 ペリーダンス mary		12:35~12:50 CXWORXテック 12:50~13:20 CXWORX30 金原	12:00~13:00 ジャズダンス Mana		11:45~12:30 はじめて ジャズダンス Lenn	12:35~13:20 はじめて JAZZ HIPHOP MIKIMIKI	11:30~12:00 美サーキット	12:35~13:20 はじめて JAZZ HIPHOP MIKIMIKI	12:00	
13:00	13:30~14:30 ラテン 米本	13:30~14:30 アフタヌーン ヨガ YUKIKO	14:30~15:00 美サーキット	14:15~15:15 姿勢改善 ピラティス 松永	14:15~15:00 陰陽ヨガ Miwako	14:30~15:00 美サーキット	14:30~15:30 はじめて太極拳 【簡化二十四式】 坂井	14:35~15:35 はじめて HIPHOP MIHO	14:30~15:30 肩甲骨ヨガ YACCO	14:30~15:30 八段錦太極拳 結城	14:30~15:00 美サーキット	14:45~15:45 はじめて クラシックバレエ 山内	14:45~15:45 アフタヌーンヨガ YUKIKO	14:45~15:45 アフタヌーンヨガ YUKIKO	14:30~15:00 美サーキット	13:40~14:40 ボディパンプ60 小菅	13:40~14:40 ヨガ中級 Miwako	14:30~15:00 美サーキット	14:05~15:05 ボディパンプ60 若木	14:50~15:50 骨盤DANCE ダイエット 中島	14:30~15:00 美サーキット	14:30~15:00 美サーキット	13:35~14:35 JAZZ HIPHOP MIKIMIKI	13:00
14:00																							14:00	
15:00	14:45~15:30 ZUMBA 米本	14:45~15:30 ピラティス YUKIKO		KIDS 16:00~18:00 キッズ HIPHOP 3才~6才	16:00~18:00 フリー利用		KIDS 16:00~18:00 キッズHIPHOP 3才~6才	16:00~18:00 フリー利用															15:00	
16:00		16:00~18:00 フリー利用																					16:00	
17:00																							17:00	
18:00																							18:00	
19:00	19:15~20:15 クラシックバレエ 中級 山内	19:15~20:00 HOT リンパヨガ SAYU		19:15~20:15 ピラティス& ストレッチ YUKIKO	19:15~20:15 はじめて フラダンス NaNa		19:15~20:15 はじめて クラシックバレエ Lenn	19:15~20:15 ZUMBA IZUMI	19:15~20:15 メガダンス KANA	19:15~20:15 HOT ヴィンヤサ フローヨガ 家田		19:30~20:30 ZUMBA IZUMI	19:30~20:30 バレトン 四宮	19:30~20:30 ZUMBA IZUMI	19:30~20:30 バレトン 四宮		18:30~19:15 JOYファンクショナル トレーニング KANA	19:25~19:45 筋膜リリース KANA		18:15~19:05 音楽シェイプボクシング 塙	18:15~19:00 ZUMBA 栗原		18:15~19:00 ZUMBA 栗原	19:00
20:00	20:30~21:15 ブレイクティクス YUJIRO	20:15~21:00 HOT シェイプアップピラティス SAYU		20:30~21:30 ボディコンバット60 金原	20:30~21:15 ヨガ中級 YUKIKO		20:30~21:15 SH'BAM45 Lenn		20:30~21:15 JOYファンクショナル トレーニング KANA	20:30~21:15 HOT リラックスヨガ 家田		20:45~21:45 ボディアタック60 小玉	20:45~21:45 リラックスヨガ MIKAKO	20:45~21:45 ボディアタック60 小玉	20:45~21:45 リラックスヨガ MIKAKO								20:00	
21:00																							21:00	
22:00				21:45~22:00 CXWORXテック 22:00~22:30 CXWORX30 金原	21:35~22:35 HIPHOP Mattan		21:30~22:30 ボディパンプ60 AYA	HOT 21:35~22:20 ストレッチ& コアコンディショニング Lenn	21:35~22:25 バーチャル ボクシング*50 秋山													22:00		
23:00																							23:00	

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。

24:00 CLOSE