

# 2024.5 JOYFIT24ジムLITE札幌麻生 スタジオレッスンプログラム

	月	火	水	木	FX	金	土	日
9:00	BODYATTACK45 9:00-9:45	SH'BAM45 9:00-9:45	BODYBALANCE60 9:00-10:00	CORE45 9:00-9:45		BODYBALANCE30 9:00-9:30	SH'BAM45 9:00-9:45	CORE30 9:00-9:30
10:00	BODYCOMBAT60 10:00-11:00	BODYATTACK45 10:00-10:45		BODYATTACK60 10:00-11:00		SH'BAM45 9:45-10:30	BODYCOMBAT60 10:00-11:00	SH'BAM45 9:45-10:30
11:00			BODYCOMBAT30 11:00-11:30			CORE30 10:45-11:15		BODYCOMBAT45 10:45-11:30
	SH'BAM30 11:15-11:45	BODYCOMBAT60 11:00-12:00		SH'BAM30 11:15-11:45		BODYATTACK30 11:30-12:00	BODYBALANCE60 11:15-12:15	ST
12:00	BODYBALANCE45 12:00-12:45		BODYATTACK45 11:45-12:30	BODYCOMBAT45 12:00-12:45				BODYBALANCE30 11:45-12:15
		BODYBALANCE60 12:15-13:15				BODYCOMBAT60 12:15-13:15	BODYATTACK45 12:30-13:15	BODYATTACK60 12:30-13:30
13:00	CORE30 13:00-13:30		CORE45 12:45-13:30	BODYBALANCE45 13:00-13:45				
14:00	BODYCOMBAT45 13:45-14:30	SH'BAM45 13:30-14:15	BODYCOMBAT60 13:45-14:45			CORE45 13:30-14:15	CORE30 13:30-14:00	BODYCOMBAT30 13:45-14:15
				SH'BAM45 14:00-14:45			SH'BAM30 14:15-14:45	
15:00	BODYATTACK30 14:45-15:15	BODYATTACK30 14:30-15:00				BODYBALANCE45 14:30-15:15	ST	CORE45 14:30-15:15
FX			BODYATTACK60 15:00-16:00	BODYCOMBAT30 15:00-15:30			BODYBALANCE30 15:00-15:30	
	BODYBALANCE30 15:30-16:00	CORE30 15:15-15:45				SH'BAM45 15:30-16:15		SH'BAM30 15:30-16:00
16:00	BODYATTACK30 16:15-16:45	BODYCOMBAT60 16:00-17:00	CORE30 16:15-16:45				BODYCOMBAT45 15:45-16:30	
				BODYATTACK45 16:30-17:15		BODYCOMBAT60 16:30-17:30		BODYBALANCE45 16:15-17:00
17:00	CORE30 17:00-17:30		BODYBALANCE45 17:00-17:45				SH'BAM45 16:45-17:30	
		SH'BAM30 17:15-17:45						BODYATTACK45 17:15-18:00
18:00	SH'BAM30 17:45-18:15			BODYBALANCE60 17:30-18:30		BODYATTACK30 17:45-18:15	CORE30 17:45-18:15	
		CORE30 18:00-18:30	SH'BAM45 18:00-18:45					CORE30 18:15-18:45
19:00	BODYATTACK45 18:30-19:15	ST				BODYBALANCE45 18:30-19:15	BODYCOMBAT60 18:30-19:30	FX
		BODYBALANCE30 18:45-19:15		CORE30 18:45-19:15				BODYBALANCE30 19:00-19:30
			CORE45 19:00-19:45					
20:00	BODYCOMBAT60 19:30-20:30	BODYATTACK60 19:30-20:30		BODYATTACK30 19:30-20:00		BODYCOMBAT45 19:30-20:15		
			BODYCOMBAT60 20:00-21:00	BODYCOMBAT60 20:15-21:15			BODYATTACK60 19:45-20:45	BODYCOMBAT60 19:45-20:45
						CORE30 20:30-21:00		
21:00	BODYBALANCE45 20:45-21:30	CORE45 20:45-21:30	ST					
			BODYBALANCE30 21:15-21:45			SH'BAM30 21:15-21:45		

## -プログラム紹介-

### BODYATTACK ★★★

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、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。

### BODYBALANCE★ (FX:ストレッチ ST:コア)

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的です。

### CORE★★

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウトです。

### BODYCOMBAT ★★★

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を期待できます。

### SH'BAM★★

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっているのも特徴です。

レズミルズヴァーチャルプログラムの詳細はこちらから！



- ①スタジオプログラムの最大人数はCOREを除き25名とさせていただきます。COREはツールの都合上10名とさせていただきます。
- ②BODYBALANCEを除くスタジオプログラムはシューズを履いてご利用ください。
- ③ご予約は不要です。会員証もしくはJOYFITアプリを入口のカードリーダー・QRコードにかざしてご入場ください。
- ④ご利用後はツールの消毒およびスタジオのモップがけにご協力をお願いいたします。