

2024.4 JOYFIT24ジムLITE札幌麻生 スタジオレッスンプログラム

-プログラム紹介-

	月	火	水	木	FX 金	土	日
9:00	BODYATTACK45 9:00-9:45	SH'BAM30 9:00-9:30	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 9:45-10:30	SH'BAM30 10:15-10:45	BODYATTACK60 10:00-11:00	SH'BAM45 9:45-10:30	BODYCOMBAT60 10:00-11:00	SH'BAM45 9:45-10:30
11:00	SH'BAM30 11:15-11:45	予約制 定員数：4名 フローピラティス ¥ グループリフォーマー 11:00-11:45 SARI	BODYCOMBAT30 11:00-11:30	SH'BAM30 11:15-11:45	CORE30 10:45-11:15	BODYBALANCE60 11:15-12:15	BODYCOMBAT45 10:45-11:30
12:00	BODYBALANCE45 12:00-12:45	BODYBALANCE60 12:15-13:15	BODYATTACK45 11:45-12:30	BODYCOMBAT45 12:00-12:45	BODYATTACK30 11:30-12:00	BODYCOMBAT60 12:15-13:15	BODYBALANCE30 11:45-12:15
13:00	CORE30 13:00-13:30	BODYCOMBAT45 13:30-14:15	CORE45 12:45-13:30	BODYBALANCE45 13:00-13:45	CORE45 13:30-14:15	BODYATTACK45 12:30-13:15	BODYATTACK60 12:30-13:30
14:00	BODYCOMBAT45 13:45-14:30	BODYATTACK30 14:30-15:00	BODYCOMBAT60 13:45-14:45	SH'BAM45 14:00-14:45	BODYBALANCE45 14:30-15:15	BODYBALANCE60 13:30-14:30	BODYCOMBAT30 13:45-14:15
15:00	BODYATTACK30 14:45-15:15	CORE30 15:15-15:45	BODYATTACK60 15:00-16:00	BODYCOMBAT30 15:00-15:30	CORE45 14:45-15:30	CORE45 14:30-15:15	CORE45 14:30-15:15
FX 16:00	BODYBALANCE30 15:30-16:00	BODYCOMBAT60 16:00-17:00	CORE30 16:15-16:45	CORE30 15:45-16:15	SH'BAM45 15:30-16:15	BODYCOMBAT45 15:45-16:30	SH'BAM30 15:30-16:00
16:00	BODYATTACK30 16:15-16:45	CORE30 16:15-16:45	CORE30 16:15-16:45	BODYATTACK45 16:30-17:15	BODYCOMBAT60 16:30-17:30	BODYCOMBAT45 15:45-16:30	BODYBALANCE45 16:15-17:00
17:00	CORE30 17:00-17:30	SH'BAM30 17:15-17:45	BODYBALANCE45 17:00-17:45	BODYBALANCE60 17:30-18:30	BODYCOMBAT60 16:30-17:30	SH'BAM45 16:45-17:30	BODYATTACK45 17:15-18:00
18:00	SH'BAM30 17:45-18:15	CORE30 18:00-18:30	BODYATTACK45 18:00-18:45	BODYBALANCE60 17:30-18:30	BODYATTACK30 17:45-18:15	CORE30 17:45-18:15	CORE30 18:15-18:45
19:00	BODYATTACK45 18:30-19:15	ST BODYBALANCE30 18:45-19:15	CORE45 19:00-19:45	予約制 定員数：4名 フローピラティス ¥ グループリフォーマー 19:00-19:45 SARI	BODYBALANCE45 18:30-19:15	BODYCOMBAT60 18:30-19:30	FX BODYBALANCE30 19:00-19:30
20:00	BODYCOMBAT60 19:30-20:30	BODYATTACK60 19:30-20:30	BODYCOMBAT60 20:00-21:00	BODYCOMBAT60 20:15-21:15	BODYCOMBAT45 19:30-20:15	BODYATTACK60 19:45-20:45	BODYCOMBAT60 19:45-20:45
21:00	BODYBALANCE45 20:45-21:30	CORE45 20:45-21:30			CORE30 20:30-21:00		

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ら、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。

フローピラティス (有料) ★

ピラティス専用開発されたリフォーマーという機械を用いて、エクササイズやストレッチを行います。ボディメイク・姿勢改善・柔軟性と筋力UPに効果的で、美しくしなやかな身体を作ることができます。少人数のためピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけます。

- ①スタジオプログラムの最大人数は、 CORE：10名 フローピラティス：4名 その他：20名 とさせていただきます。
- ②BODYBALANCE・フローピラティス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フローピラティスのみ事前のご予約が必要です。必ず前日までにお電話もしくはフロントにてご予約ください。キャンセルも同様です。
- ④レズミルズプログラムご入場時は、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。
- ⑤フローピラティスのご入場は5分前から行います。初めての方はツールの説明等がございますので、余裕を持ってご入場ください。
- ⑥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。

【フローピラティス料金】 ※税込表記
 会員：1回2,035円 4回チケット 6,600円 8回チケット 11,440円
 非会員：1回2,750円 4回チケット 9,350円 8回チケット 15,400円
 ・フローピラティスはナショナル会員以外の方も参加可能です。
 ・お支払いは会費合算・クレジット・PayPayのみ承ります。