

JOYFIT24ジムLITE札幌麻生 スタジオレッシンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	BODYATTACK45 9:00-9:45	DANCE45 9:00-9:45	BODYBALANCE60 9:00-10:00	CORE45 9:00-9:45	BODYBALANCE30 9:00-9:30	DANCE45 9:00-9:45	CORE30 9:00-9:30
10:00	BODYCOMBAT60 10:00-11:00	BODYATTACK45 10:00-10:45	DANCE30 10:15-10:45	BODYATTACK60 10:00-11:00	DANCE45 9:45-10:30	BODYCOMBAT60 10:00-11:00	DANCE45 9:45-10:30
11:00	DANCE30 11:15-11:45	BODYCOMBAT60 11:00-12:00	BODYCOMBAT30 11:00-11:30	DANCE30 11:15-11:45	CORE30 10:45-11:15	BODYCOMBAT45 10:45-11:30	BODYATTACK30 11:30-12:00
12:00	BODYBALANCE45 12:00-12:45	BODYBALANCE60 12:15-13:15	BODYATTACK45 11:45-12:30	BODYCOMBAT45 12:00-12:45	BODYCOMBAT60 12:15-13:15	BODYBALANCE60 11:15-12:15	BODYBALANCE30 11:45-12:15
13:00	CORE30 13:00-13:30	CORE45 12:45-13:30	BODYBALANCE45 13:00-13:45	BODYATTACK45 12:30-13:15	BODYATTACK60 12:30-13:30		
14:00	BODYCOMBAT45 13:45-14:30	DANCE45 13:30-14:15	BODYCOMBAT60 13:45-14:45	DANCE45 14:00-14:45	CORE45 13:30-14:15	CORE30 13:30-14:00	BODYCOMBAT30 13:45-14:15
15:00	BODYATTACK30 14:45-15:15	BODYATTACK30 14:30-15:00	BODYBALANCE45 14:30-15:15	BODYCOMBAT30 15:00-15:30	DANCE30 14:15-14:45	CORE45 14:30-15:15	
16:00	BODYBALANCE30 15:30-16:00	CORE30 15:15-15:45	BODYATTACK60 15:00-16:00	CORE30 15:45-16:15	BODYBALANCE45 14:30-15:15	BODYBALANCE30 15:00-15:30	CORE45 14:30-15:15
17:00	BODYATTACK30 16:15-16:45	BODYCOMBAT60 16:00-17:00	CORE30 16:15-16:45	DANCE45 15:30-16:15	BODYCOMBAT45 15:45-16:30	DANCE30 15:30-16:00	
18:00	CORE30 17:00-17:30	BODYATTACK45 16:30-17:15	BODYCOMBAT60 16:30-17:30	DANCE45 16:45-17:30	BODYCOMBAT60 16:30-17:30	CORE30 17:45-18:15	BODYATTACK45 17:15-18:00
19:00	DANCE 30 17:45-18:15	CORE30 18:00-18:30	DANCE45 18:00-18:45	BODYBALANCE60 17:30-18:30	BODYATTACK30 17:45-18:15	CORE30 17:45-18:15	CORE30 18:15-18:45
20:00	BODYATTACK45 18:30-19:15	BODYBALANCE30 18:45-19:15	CORE45 19:00-19:45	CORE30 18:45-19:15	BODYBALANCE45 18:30-19:15	BODYCOMBAT60 18:30-19:30	BODYBALANCE30 19:00-19:30
21:00	BODYCOMBAT60 19:30-20:30	BODYATTACK60 19:30-20:30	BODYATTACK30 19:30-20:00	BODYCOMBAT45 19:30-20:15	BODYCOMBAT60 19:30-20:15	BODYATTACK60 19:45-20:45	BODYCOMBAT60 19:45-20:45
	BODYBALANCE45 20:45-21:30	CORE45 20:45-21:30	BODYCOMBAT60 20:00-21:00	BODYCOMBAT60 20:15-21:15	CORE30 20:30-21:00		
		BODYATTACK30 21:15-21:45		DANCE30 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。仮定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。

DANCE★★

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。ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きな方にオススメです。

※SH'BAMIはクラス提供が終了したため2025年1月からLESMILLS DANCEに変更しております。

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。