

# 5月 スタジオレッスンプログラム

JOYFIT24 SPA高崎上中居

24時間営業 スタッフ在中(6:00~24:00)

2階エリア利用可能時間 (6:00~23:30)

1,3,5週 朝ヨガ  
2,4週 モーニング・  
サンサルテーション

Luna

月	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ 7:00~8:00 8:15~9:15 目覚めのカラダほぐしヨガ Luna 9:30~10:15 BODYBALANCE45
9:00 9:00~9:45 ポルドブラ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 コンディショニングヨガ 山口里美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:00 Luna 9:30~10:15 BODYBALANCE45 山口里美
10:00 10:00~10:45 ZUMBA 加藤	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~10:45 ZUMBA Tarim	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸	10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi
11:00 11:00~11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユティータレーニング 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~11:45 やさしいダンスエアロ mayumi	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 barre テック&30 今井	11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ピラティスポディメイク mayumi
12:00 12:00~12:45 barreテック&30 今井	12:30~13:15 トータルコンディショニング 藤谷	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano	12:30~13:30 骨盤ストレッチ 藤谷	12:30~13:30 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	13:30~16:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
13:00 13:00~14:00 リトモス 待たずに参加!	13:30~14:15 nani Aloha KAORI	13:30~14:15 太極拳 山口	13:30~14:30 MEGA DANZ JUN	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代	14:00~15:00 美ユティータレーニング ビューティートレーニング 加藤	15:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
14:00 14:15~15:00 UBOUND ジュエリ	14:30~15:15 引き締めコア KAORI	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	15:00~16:00 姿勢改善ピラティスストレッチ ayano	15:15~16:15 ZUMBA えりこ	16:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
15:00 15:15~16:00 シェイプエアロ mayumi	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	16:30~18:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	16:30~17:30 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ	16:30~17:15 BODYCOMBAT45 山口里美	16:30~18:00 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ
16:00 16:30~18:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	16:30~17:45 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	16:45~17:30 スタジオフリータイム saori	17:45~18:45 ヨガ saori	16:30~17:30 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ	17:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	17:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
17:00 18:00~18:45 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	18:00~18:45 ステップサーキット 根岸	17:45~18:45 ヨガ saori	18:00 スタジオフリータイム saori	18:45~19:45 UBOUND ジュエリ	18:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	18:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
18:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA	19:00~19:45 週替わりレッスン saori	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ	19:00~20:00 BODYBALANCE60 山口里美	19:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	19:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
19:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ	20:00~21:00 BODYCOMBAT60 辻	20:00~21:00 ZUMBA えりこ	20:15~21:00 リフレッシュヨガ ayano	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	20:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	20:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
20:00 21:00~22:00 ZUMBA しょ→てん	21:15~22:15 BODYPUMP60 辻	21:15~21:45 FBX えりこ	21:15~22:00 BODYCOMBAT45 松本平	21:15~22:15 SALSATION SI.JUN	21:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	21:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
21:00 22:00 ZUMBA しょ→てん	22:00 BODYPUMP60 辻	22:00 BODYCOMBAT45 松本平	22:00 BODYCOMBAT45 松本平	22:00 SALSATION SI.JUN	22:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	22:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
22:00 23:00 ZUMBA しょ→てん	23:00 BODYPUMP60 辻	23:00 BODYCOMBAT45 松本平	23:00 BODYCOMBAT45 松本平	23:00 SALSATION SI.JUN	23:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	23:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始

👉 ... 初心者向けレッスン

😊 ... ゆっくりした動作が中心

👉😊 ... 両方ある場合はシニアの方でも安心

・スタジオ定員50名  
※BODYPUMP、美ユティータレーニング BodyWave@  
BODYSTEP 定員40名  
肩こり腰痛改善ポールヨガ、UBOUND  
姿勢改善ピラティスストレッチ 定員30名  
・整理券は各レッスン開始1時間前からとなります。  
・待たずに参加1枠330円  
毎週金曜日9:00~翌週の対象レッスンの予約ができます。  
・週替わりレッスン (水曜日19:00~19:45)  
5/1,22,29 ヨガ saori  
5/8,15 ボクシンググループ しょ→てん

# STUDIO PROGRAM 5月

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。  
※ジムLITE会員の方はご参加出来ません。

**エアロ系** **やさしいエアロ** 強度 ★★  
ゆっくりとした音楽で、激しい動きや衝撃の少ない、身体にやさしいクラス。初めてレッスンを受ける方にオススメです。

**やさしいダンスエアロ** 強度 ★  
ラテンやダンスのリズムに合わせて、楽しく体を動かすクラスです。

**コンビネーションエアロ** 強度 ★★  
エアロビクスの基本動作にダンス要素を取り入れたエクササイズです。心肺機能、全身持久力の向上と脂肪燃焼に効果的なクラスです。

**コリオステップ** 強度 ★  
ステップ台を使い、三次元の空間で動きを組み合わせコリオグラフィー（振り付け）を楽しむクラスです。

**バリエーションエアロ** 強度 ★★★  
エアロビクスの動きをベースに、様々なカウントで音楽と動きを楽しむクラスです。

**ステップサーキット** 強度 ★★  
有酸素運動と無酸素運動を交互におこなうサーキット形式レッスンで全身の筋力UPやシェイプアップなどのボディメイクに最適です。

**シンプリーステップ** 強度 ★★  
ステップ台を使用した、筋力、持久力の向上を目的とした有酸素運動です。音楽に合わせた昇降動作は脳トレとしても効果的です。

**シェイプエアロ** 強度 ★★  
回転を減らし様々な動作でコンビネーションを楽しむ、エアロビクスに慣れた方向けのシェイプアップクラスです。

**オリジナルコアリズム** 強度 ★★  
骨盤を前後左右に動かし、おなか周りの筋肉を鍛え、引き締める。姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

**リフレッシュヨガ** 強度 ★★  
凝り固まった背中、肩、腰回り、足の怠さなどを解消し全身の血流を良くしていくクラス

**パワーヨガベーシック** 強度 ★★  
アーサナを流れるように呼吸でつなげていき、心と体を整えていきます。

**かんたんエアロ&やさしいヨーガ** 強度 ★★  
音楽に合わせてステップの展開を楽しむ初中級のクラスです。全身を動かしてストレス解消に効果的です。

**モーニング・サンサルテーション** 強度 ★  
連続するポーズと呼吸を合わせる太陽礼拝などのポーズを行うことで心と体が目覚めていく朝一番にふさわしいプログラムです。

**ピラティスボディメイク** 強度 ★★★  
ピラティスの呼吸を中心に体幹を鍛えます。姿勢改善、柔軟性UP、シェイプアップに効果的です。

**ヨガ** 強度 ★★  
ヨガ呼吸法を基本にストレッチで気の流れを良くし、新陳代謝を高めます。心身ともにリフレッシュしましょう。

**目覚めのカラダほぐしヨガ** 強度 ★  
ゆっくりとした動きとやさしいポーズで全身をほぐし身体を目覚めさせていくクラスです。初めての方でも安心してご参加ください。

**ほぐしヨガ** 強度 ★  
体を緩むことで、凝り固まった体をしなやかにさせていく。深い呼吸で体の内側から整えるヨガ。

**ピラティス骨盤ストレッチ** 強度★  
ヨガ・ピラティスの動作を呼吸に合わせて行い骨盤をほぐし、歪みの調整、引き締めをするクラスです。

**朝ヨガ** 強度 ★  
1日の始まりに身体感覚を目覚めさせ、ゆったりとした呼吸と共に全身を整えていきます。

**リラクゼーションヨガ** 強度 ★  
ゆったりとした動きで疲れを取り除いていくヨガのクラスです。初心者の方にオススメです。

**やさしいフローヨガ** 強度 ★  
太陽礼拝のポーズをやさしくアレンジして行います。ゆっくりと流れるように進めていくので初めての方でも安心してご参加ください。

**スローフローヨガ** 強度 ★★  
ゆっくりとした呼吸に合わせて流れるように身体を動かして続けることで、しなやかな心と体に整えていくクラスです。

**アンチ・エイジングヨガ** 強度 ★  
無理のない動きと呼吸を深めていくことを通して、眠っている身体能力を引き出し、身体の内側から外側まで整えていきます。

**姿勢改善ピラティスストレッチ** 強度 ★  
ローラーを使い硬くなった筋肉、筋膜を解します。本来あるべき正しい位置に身体を整えるクラスです。

**ジャズダンス** 強度 ★★  
体をほぐし、ダンスに必要なトレーニングなどした後、いろいろな曲に合わせて表現豊かに踊るプログラムです。

**SALSATION** 強度 ★★  
世界中の様々なジャンルの音楽を楽しみながら身体づくりができるダンスフィットネスプログラムです。

**コア&ヤーナリズム** 強度 ★★  
女性らしいウエストライン、お腹（下っ腹）を引き締めたい方にオススメです。

**リトモス** 強度 ★★  
様々なダンス要素が入り、11曲の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。

ダンス系

ヨガ系

**ポルドブラ** 強度 ★★  
ヨガ、ピラティス、ストレッチで振付が構成され、インナーマッスル強化に繋がり、筋力UPバランス感覚も高められるエクササイズです。

**今昔ダンス** 強度 ★★  
'80年代～現在までを彩った音楽に合わせたダンスで認知機能と柔軟性、身体のキレを手に入れます。アンチエイジングにも効果的！

**ZUMBA** 強度 ★★  
ラテン系エクササイズをベースにサルサ、レゲトン、クンビアなど初めてレッスンを受ける方にもオススメです。

**nani Aloha** 強度 ★★  
実はとっても運動量が多い踊りで、心がリラックスできるだけでなくシェイプアップ効果も期待できるプログラムです。

**BODYPUMP** 強度 ★★★  
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行い、全身の引締めを目指すクラス。世界最速のシェイプアッププログラムです。

**BODYATTACK** 強度 ★★★  
エアロビクス・スポーツ・ストレングスの動きを組み合わせたハイインパクト系有酸素運動プログラムです。

**BODYCOMBAT** 強度 ★★★  
パンチキックなど格闘技系のダイナミックな動きでシェイプアップを目指すプログラムです。

**BODYBALANCE** 強度 ★★★  
ヨガや太極拳、ピラティスの動きを中心に、筋持久力のアップ・バランス感覚の向上・身体の引締めを目指すプログラムです。FX：フレキシビリティの略称。柔軟性に重点をおいています。ST：ストレングスの略称。体幹に重点をおいています。

**barre (バー)** 強度 ★★  
バレエの動きを取り入れながら、姿勢改善、体幹やヒップの筋肉を鍛えていきます。

**BODYSTEP** 強度 ★★★  
ステップ台を使った昇降運動で、全身の引締め、下半身の筋力アップを目指すプログラムです。

**tone** 強度 ★★★  
カーディオ、ストレングス、コア全ての要素が一つに詰まった45分間のファンクショナルトレーニングです。

**太極拳** 強度 ★  
穏やかで流れるような動きを行い、きれいな姿勢づくり、健康づくりにも効果的なクラスです。

**骨盤ストレッチ** 強度 ★  
身体の軸となる背骨・骨盤周りのゆがみを取り、正しい位置に保持できる筋力と柔軟性を身につけていきます。

レスミルズ

健康いきいき系

## レッスン参加に当たっての注意事項

- 必ず整理券をお持ちの上で参加をお願いします。スタジオへ入る時に担当IRにお渡し下さい。
- 整理券は無くされない様お願い致します。
- 整理券待機列に並ぶ際、荷物での場所取りは他のお客様のご迷惑になるのでお止め下さい。
- 整理券待機列に並んでる時はお静かに。大きな声での会話はお控え下さい。

**トータルコンディショニング** 強度 ★★  
マット上でストレッチと軽い運動を行いスタイルを整えていくクラスです。

**ダンベルシェイプ** 強度 ★  
ダンベルを使用し簡単な動きで脂肪燃焼・体の引締め効果があるプログラムです。

**MAGA DANZ** 強度 ★★★  
ダンスエクササイズ。シェイプUP効果、振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさがあります。

**UBOUND** 強度 ★★★  
ミニトランポリンを使用し楽しい音楽に合わせて心臓機能や体幹、下半身の筋力を鍛えるレッスンです。

**ボクシンググループ** 強度 ★  
ジャブ、ストレート、フック、アッパーをベースとしたボクシング系フィットネス。色々な音楽に合わせてパンチを打っていきます。

**ビューティートレーニング** 強度 ★  
簡単な動きで体幹を鍛え、身体を引き締めることを目的とした筋力トレーニングのクラスです。

**引き締めコア** 強度 ★  
簡単かつゆっくりとした動きで、体幹部分を中心に鍛えます。脂肪燃焼や体のラインをつくるのに効果的です。

**FBX** 強度 ★★  
身体に最大の負荷をかけながら休息有効に行う20分間の高強度トレーニングです。最大で48時間の脂肪燃焼効果はが得られます。

**美ューティー Body Wave®** 強度★  
「Waveバンド」を利用した曲線運動等で体幹部に刺激を与え強化します。美しい姿勢&ボディーラインを目指すエクササイズです。

ラディカル

その他