

8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 山口里美 10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi 11:45~12:30 1,3,5週 オリジナルコアリズム 2,4週 ピラティスボディメイク mayumi
9:00 ポルドブラ 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 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 BodyWave® 加藤 12:00~12:45 barreテック&30 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:15~15:00 UBOUND ジュエリ 15:15~16:00 シェイプエアロ mayumi 16:30~18:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	9:00~9:45 朝ヨガ 近野 10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:15 ダンスフィットネス 鎌谷 13:30~14:15 nani Aloha KAORI 14:30~15:15 引き締めコア KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 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。 18:00~18:45 ステップサーキット 根岸 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~20:45 BODYPUMP45 松本平 21:00~21:45 BODYCOMBAT45 松本平	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山 10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 やさしいダンスエアロ mayumi 12:00~13:00 ヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 16:45~17:30 スタジオフリータイム 17:45~18:45 ヨガ saori 19:00~19:45 1.3,5週 アンチエイジングヨガ 2,4週 アスリートヨガ Luna 20:00~21:00 ZUMBA えりこ 21:15~21:45 FBX えりこ	9:00~9:45 朝ヨガ 近野 10:00~10:45 ZUMBA Terumi 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 BODYBALANCE 山口里美 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 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 19:00~20:00 UBOUND ジュエリ 20:15~21:15 BODYCOMBAT60 松本平	9:00~9:45 コンディショニングヨガ 山口里美 10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井 11:15~12:15 ZUMBA 加藤 12:30~13:30 骨盤ストレッチ 鎌谷 13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨガ 田代 15:30~17:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始 18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口里美 20:00~21:00 MEGA DANZ JUN 21:15~22:15 SALSATION SIJUN	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi 10:15~11:15 シンプルステップ 根岸 11:30~12:15 barre テック&30 今井 12:30~14:45 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 ※空間は使用できません。 15:15~16:15 ZUMBA えりに 16:30~17:15 BODYCOMBAT45 山口里美 17:30~18:15 BODYATTACK45 山口里美	13:30~16:00 卓球 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 BodyWave®
定員 40名
UBOUND 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。

STUDIO PROGRAM 8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 ★★
エアロピ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 ★★★
エアロピ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、エアロピ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。

ヨガ系 **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。

ヨガ系 **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。

ダンス系 **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。

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 ★★★
エアロピクス・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。

ダンスフィットネス 強度 ★★
様々な種類の音楽に合わせて簡単な振り付けを楽しみながら体力を向上させていく有酸素運動です。

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