9月 レッスンプログラム

［ 営業時間 ］６：００ ー ２４：００ （フロント受付 ９：００ ー ２２：３０）
［ 休館日 ］毎月第１木曜日

つくば竹園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00							6:30-07:15 BODYPUMP★★★ SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です							6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-9:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		FREE TIME 6:00-11:00		6:00-09:30 FREE TIME		
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		9:00-10:00 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu		8:30-9:30 自力整体 ★ 浪岡		8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		9:00-10:30 FREE TIME	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ 先 yoko
10:00	10:15-11:00 ラテンダンス ★ JUN	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:15-11:15 エンジョイエアロ ★★ 神谷	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:00-11:00 パレトン ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガⓇ ★ ちか	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ ★ 先 emi	9:45-10:45 リズムキック exercise★ 繭美		10:15-11:15 FREE TIME	10:00-1100 HOTリフレッシュヨガ ★★ 先 emi	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ 先 yoko
11:00	11:15-12:15 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 HOT 骨盤リセット ★ 星	11:30-12:15 MEGA DANZⓇ★★ 先 maki NEW	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 FREE TIME	11:15-12:00 ZUMBA®★★ 先 YUME	11:30-12:15 HOTゆったりヨガ★ 八巻	11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ 先 YUSUKE	11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	11:00-15:45 FREE TIME
12:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ 先 SATOSHI	12:45-13:45 HOT ヨガ ★★ 山口 NEW	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko	12:30-13:30 パワーヨガ ★★★ 八巻	12:30-13:30 HOT ストレッチ ★ maki NEW	13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI NEW	13:00-14:00 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO NEW	12:30-13:30 HOTリラックスヨガ ★★ 八巻	13:15-14:15 CORE テック＆45 ★ YUSUKE		14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	
13:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ 先 SATOSHI	14:10-15:10 HOTリフレッシュヨガ★ （WARMレッスン） 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT ★★★ 先 SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野	13:45-14:45 HOTゆったりヨガ ★ 八巻	14:15-15:15 社交ダンス★ ～チャチャチャ～ 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI	13:45-14:45 ウェルエイジングヨガ ★ 小城		15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	14:30-15:30 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	15:15-16:00 MEGA DANZ®★★ 先 maki	
14:00	16:15~17:15 キッズチア （リトル） 宮本	15:45-17:30 FREE TIME	16:00-17:30 FREE TIME	14:15-17:15 FREE TIME	15:30-18:00 FREE TIME	15:15-17:30 FREE TIME	15:45-17:45 FREE TIME	15:45-17:45 FREE TIME	13:45-18:15 FREE TIME	14:00-18:30 FREE TIME	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	15:50-16:50 HOTボディメイク ★ maki	16:20-17:20 BODYJAM ★★★ MAKANA	16:15-17:15 HOT ベーシック ボディメイク★ maki
15:00	17:30~18:30 キッズチア （ユース） 宮本	18:00-19:00 HOT トータルストレッチ ★ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラックスヨガ ★ SAOLI	NEW18:30~18:45 カロリーCRUSH★★ 磯田	18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:15-19:15 HOT ヴィンヤサフローヨガ ★★★ 先 八巻	18:45～19:15 ZUMBA STEPⓇ★★★(JUN)	19:00-20:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	17:45-18:30 FREE TIME	17:30-21:30 FREE TIME	17:45～18:45 ZUMBA® ★★ MAKANA	18:00-19:00 HOTアロマストレッチ ★ 神谷
16:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡	19:30-20:30 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	19:15-20:00 骨盤調整ヨガⓇ★ ちか	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 先 大川	19:00-20:00 コアトレ＆ ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-21:30 FREE TIME	19:30～20:15 ラテンダンス★ JUN	20:30-21:30 FREE TIME	19:00-20:00 BODYPUMP ★★★ 岡		19:15-21:30 FREE TIME	19:30-21:30 FREE TIME
17:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		NEW 20:30-21:15 BODYATTACK★★★ 山下		20:15-21:00 ZUMBA®★★ 先 YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ 先 maki		20:30-21:15 ZUMBA®★★ JUN		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川			
18:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川		21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華					
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

★マークについて
★の数はレッスンの強度を表しています。
★：初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ
★★：汗を心地よく流したい方におススメ
★★★：しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて
「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
お気軽に参加できるレッスンです。

先 レッスン有料先行予約
330円(税込)で事前にレッスン参加位置を確定することができます。
従来通り、追加料金なしでレッスン参加も可能です。
右記「会員登録」を行うと購入手続きが可能になります。

先行予約 会員登録はこちら

先行予約 購入はこちら

JOYFIT

Lesson Program

LESMILLS

BODYPUMP IR：SATOSHI・岡・SACHIKO **強度：★★★**
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラム。
強度は変えられます。

BODYATTACK IR：岡・YUSUKE・山下 **強度：★★★**
エアロビクスベースでシンプルかつダイナミックな動きで構成されたプログラム。

BODYCOMBAT IR：SATOSHI・大川・Masa **強度：★★★**
格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム。

BODYJAM IR：YUME・MAKANA **強度：★★☆**
HIPHOP、HOUSE、EDMと様々なジャンルの音楽に合わせ、楽しみながらカロリーを消費できるエクササイズ。

BODYSTEP IR：岡 **強度：★★★**
ステップ台を使った有酸素運動をベースにしたフィットネスクラス。アップビートな音楽に合わせてステップ台を昇り降りすることで全身の筋肉を使い、心肺機能向上を目指せる。

LESMILLS DANCE IR：唯華 **強度：★★☆**
最新の音楽に合わせて踊るダンスクラス。動きはシンプル、そしてダイナミックに踊ります。男女問わず誰でも楽しめるクラス。

LESMILLS TONE IR：Masa **強度：★★★**
ランジ、スクワット、ランニング、チューブトレーニングなど様々なエクササイズを組み合わせたワークアウト。

COREテック&45 IR：YUSUKE **強度：★☆☆**
チューブやプレートを使いながら体幹と体幹周辺の筋肉を強化することで、スポーツパフォーマンスの向上や姿勢改善、バランス能力の向上、ケガの予防が期待できる。

ZUMBA

ZUMBA IR：JUN・Atsuko・YUME・MAKANA **強度：★★☆**
ラテン音楽に合わせてダンスを楽しむフィットネスエクササイズ。ダンス未経験でも楽しめる簡単なステップや振り付けで構成。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できる。

ZUMBA STEP IR：JUN **強度：★★★**
ZUMBAプログラムに一種で、ステップ台を使用するエクササイズ。音楽に合わせて楽しくステップを踏み、カロリーを消費しながら身体を鍛えることができる。

癒し＆健康系

朝ヨガ IR：TERU **強度：★☆☆**
ストレッチと呼吸で朝の凝り固まり丁寧にほぐし、気持ちよく体を動かしてゆきます。

朝ヨガ IR：megu **強度：★☆☆**
深い呼吸とやさしいストレッチで心と体をゆっくり目覚めさせる朝ヨガ。初心者の方でも安心して取り組めるポーズから始めます。朝ヨガで気持ちの良い一日をスタートしませんか？

フローヨガ IR：HIROMI **強度：★★☆**
呼吸に合わせて流れるように動いていきます。一定のリズムで動き続けることで心が静まり、集中力が高まります。ストレスや不安を和らげる効果や、体を動かすことで脂肪燃焼効果も期待できます。

リズムキックexercise IR：繭美 **強度：★☆☆**
FITNESS＋格闘技＋DANCE＋有酸素運動とキックボクシングや空手などのダンスムーブも含めた格闘技系ダンスエクササイズ♪脂肪燃焼効果も高くシェイプアップにもおすすめ。

ピラティス IR：TOMOKO **強度：★☆☆**
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

簡単ストレッチ IR：TOMOKO **強度：★☆☆**
どなたでも気持ちよく動け、伸ばせるプログラムです。血行血流をよくしていきます。

朝ヨガ IR：染野 **強度：★☆☆**
初心者の方にも取り組みやすく、眠っていた身体を目覚めさせ、心をスッキリ整える時間です。一日を元気にスタートできます。

スローフローヨガ IR：ちか **強度：★☆☆**
呼吸の流れと動きの一体感。心も体も思考もリラックスできるとても心地よいクラスです。

骨盤調整ヨガ🅜 IR：ちか **強度：★☆☆**
ヨガのポーズだけでなくタイヨガマッサージ、筋膜リリースの要素も取り入れ、骨盤を中心に不調を整えていくヨガプログラム。膝の痛み、腰痛、冷え、産後の方、女性疾患など様々な境遇の方に適しています。

バレトン IR：TOMOKO **強度：★☆☆**
フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせ、筋力向上、体幹強化、柔軟性向上を目指せます。有酸素運動の要素で脂肪燃焼効果もあります。

ヨガ IR：染野 **強度：★☆☆**
呼吸とともに流れるようにダイナミックに体を動かしながらポーズに集中、代謝アップをサポート。終わった後の爽快感をぜひ体感してください！

コアトレ&ストレッチ IR：Atsuko **強度：★☆☆**
体幹トレーニングを軽快な音楽にのって行うクラス。身体の芯部を鍛え、疲れをウェーブリングで整えるクラス。

ストレッチ IR：maki **強度：★☆☆**
体の中から伸び感を味わい緩めていくクラス。

自力整体 IR：浪岡 **強度：★☆☆**
自力整体は、筋肉を緩めその奥の関節のずれやひっかかりを解消し、骨格を整え、凝りや痛みを解消します。

やさしいヨガ IR：emi **強度：★☆☆**
寝ている間に凝り固まった身体をゆっくりほぐし、巡りの良い状態で1日の始まりを心地よく整えていきましょう。

NEW **カロリーCRUSH** IR：磯田 **強度：★★☆**
スタジオに参加したことがない人も15分のミニレッスンで気軽に参加可能！短時間で脂肪燃焼効果！心肺機能向上！可能なHIITレッスンです。

復活!! **ウェルエイジングヨガ** IR：小城 **強度：★☆☆**
身体の筋肉向上、柔軟性を高めながら難易度の高いポーズへ挑戦していきます。

HOT Lesson

HOTリラックスヨガ IR：SAOLI **強度：★☆☆**
心身ともにリラックスしていただけるよう静・動メリハリのあるクラスです。

HOTリラックスヨガ IR：emi **強度：★☆☆**
ゆっくりとした呼吸のリズムで無理なく簡単なストレッチ系のポーズで、気持ちよく心や身体を緩めます。

HOTリラックスヨガ IR：yoko **強度：★★☆**
呼吸を意識しながら流れるようにヨガの代表的なポーズをとっていきます。身体を整え、気持ちをリラックスさせましょう。

骨盤調整 IR：TOMOKO **強度：★☆☆**
身体の土台である骨盤を整えることで、姿勢を改善し不具合を予防します。

HOTピラティス IR：TOMOKO **強度：★★☆**
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

HOTヨガ IR：山口 **強度：★★☆**
デトックス効果・たくさんの汗もかけて身体が温まり、血行促進、代謝や免疫力のUPに繋がります。体・呼吸・心を通して自分と向き合い楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

HOTリフレッシュヨガ（WARMレッスン） IR：小城 **強度：★☆☆**
ゆったり動いて、全身ぽかぽかに！心身ともにリフレッシュできるクラスです。

HOTトータルストレッチ IR：Atsuko **強度：★☆☆**
表情・肌つや・心身の緊張もリセットして、内側から輝を取り戻すリラクゼーションのクラス。

HOTハタヨガ IR：ERIKA **強度：★★★**
年齢、性別経験関係なくどなたでも効能が得られる古典ヨガを指導しています♪楽しく正しく練習しながら心身の変化を感じていきましょう！

HOTリラックスヨガ IR：染野 **強度：★☆☆**
ゆったりとした動きと呼吸で心と体を落ち着かせるヨガです。ストレス解消や睡眠の質向上に効果的です。

HOT骨盤リセット IR：星 **強度：★☆☆**
骨盤周りの筋肉をほぐし整えていくことで、腰痛を改善し肩こりの解消、姿勢の改善にも効果的。是非、ご参加ください！

HOTとろける筋膜リリース IR：Atsuko **強度：★☆☆**
深層部から疲労を軽減。筋膜や身体の奥深くに届くケアをするクラス。

HOTタイ式ヨガ IR：大川 **強度：★☆☆**
伸ばす・ひねる・緩める・ほぐすのマッサージ要素を兼ね備えたレッスン。

HOTボディメンテナンス IR：TOMOKO **強度：★☆☆**
身体のバランスを整えていくことで、姿勢を改善します。様々な動きを組み合わせて動くプログラムです。

HOTボディメイク&ストレッチ IR：maki **強度：★☆☆**
筋肉トレーニングと関節周りの柔軟性を高めていき、伸び感を味わい緩めていきます。

HOTアロマヨガ IR：染野 **強度：★☆☆**
香り（アロマ）とヨガを組み合わせたリラックス効果の高いヨガです。心身のバランスを整え、癒しを深めます。

HOTボディメイクヨガ IR：HIROMI **強度：★★★**
日頃あまり使わない筋肉を意識して動かしながらインナーマッスルを鍛えていきます。動くのが好きな方、ボディラインを整えたい方、健康的に引き締めたい方におすすめです。

HOTアロマストレッチ IR：神谷 **強度：★☆☆**
アロマの香りでリラックスしながら筋を伸ばす。柔軟性アップやけがの予防にも。

HOTヨガ IR：yoko **強度：★★★**
動きと呼吸を合わせ、流れるようにポーズを行います。柔軟性UPとともに体幹を強化しましょう。

HOTハタヨガ IR：福田 **強度：★☆☆**
呼吸に意識を向けながら、心と体をゆっくり整えていくクラス。穏やかな動きから少し動きをプラスした内容まで、無理なく楽しめます。初心者の方も安心してご参加ください。

HOT骨盤ストレッチ IR：maki **強度：★☆☆**
骨盤周りをほぐしながら脊柱を感じ代謝を上げていくクラス。

HOTボディメイク IR：maki **強度：★☆☆**
筋肉トレーニングと肩関節股関節の柔軟性を高めていくクラス。

HOTベーシックボディメイク IR：maki **強度：★☆☆**
リンパマッサージをしながら身体を緩めていきます。

HOTリフレッシュヨガ IR：TERU **強度：★☆☆**
ゆったり動いて全身ぽかぽかに！心身ともにリフレッシュできるクラスです。

HOTリフレッシュヨガ IR：emi **強度：★★☆**
朝一番、深い呼吸とともに全身を心地よく動かしていきます。運動不足解消や体力アップをしたい方にもおすすめです。

HOTヨガ IR：染野 **強度：★★☆**
呼吸・ポーズ・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整える健康法です。柔軟性や集中力を高め、リラックス効果もあります。

NEW **HOTストレッチ** IR：maki **強度：★☆☆**
自分のペースで無理なく身体を緩める伸ばす猫背巻肩改善のクラス。

ダンス・エアロビ系

社交ダンス IR：美由紀 **強度：★☆☆**
やさしいステップを繰り返し練習しますので、はじめての方でも安心してご参加ください。レッスンの流れ①お一人で基本エクササイズ②男女ステップ確認③踊ってみましょう！

エンジョイエアロ IR：神谷・maki **強度：★★☆**
様々な動作の組み合わせを楽しむクラス。体力向上や脂肪燃焼効果が期待できます。

J-POP K-POP ダンス IR：田中 **強度：★☆☆**
ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧にレクチャーしますので、ダンス未経験でも楽しくご参加いただけます。

MEGA DANZ🅜 IR：maki **強度：★★☆**
いろんなジャンルの音楽に合わせて身体を動かしていきます。楽しいですよ♪

ラテンダンス IR：JUN **強度：★☆☆**
１つの曲をいくつかのパートに分け振り付けし1つずつ丁寧に練習し曲に合わせて完成させていきます。体力のない人でも比較的安心して参加できます。