

1月プログラム

【営業時間】6:00~24:00

【休館日】第1木曜日

ヨークタウン雨ヶ谷

すべてのレッスンは何回でも自由に参加できます。

JOYFIT

	Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	9:15~10:05 ポルドブラ 石崎		9:00~9:45 アースヨガ 吉田		9:00~9:30 身体ほぐし 大木		9:15~10:00 BODYCOMBAT satoshi		9:00~9:45 美脚美尻骨盤ヨガ 間中			9:30~10:30 朝ヨガ 間中		9:30~10:30 美脚美尻骨盤ヨガ 村上
10:30	10:35~11:25 ソフトエアロ 石崎		10:15~11:00 リトモス 吉田		10:00~10:45 BODYPUMP 片野		10:30~11:30 ダイエットヨガ AYAKO		10:15~11:15 リラクセスヨガ 鈴木			11:00~11:30 かんたんエアロ 間中		11:00~12:00 体幹リセラ&ストレッチ 石崎
11:00														
11:30														
12:00	11:55~12:45 骨盤ダイエット 石崎	12:00~12:30 R30 島崎	11:30~12:30 エアロ初級 武市	12:00~13:00 バイクスタジオ フリータイム	12:00~13:00 バイクスタジオ フリータイム	12:00~13:00 バイクスタジオ フリータイム	12:00~12:30 簡単ステップ 間中	11:30~12:30 バイクスタジオ フリータイム	11:45~12:45 BODYCOMBAT テック&45 AYUKA	12:00~12:30 R30 島崎	12:15~13:15 リトモス 吉田		12:00~13:00 バイクスタジオ フリータイム	
13:00														
13:30	13:15~14:15 SALSATION Conchi		13:00~14:00 フィットネスフラ 鈴木		13:00~14:00 リトモス 吉田		13:00~14:00 骨盤ストレッチ 間中		13:15~14:15 バランス・ટે・イェ・ヨグ 長谷川			13:00~14:00 バイクスタジオ フリータイム		13:15~14:15 メガダンス 吉田
14:00														
14:30	14:45~15:15 バランス・ટે・イェ・ヨグ MAMI		14:30~15:30 ヒーリングヨガ 間中		14:00~15:00 メガダンス 吉田		14:30~15:30 シェイプアップエアロ 長谷川		14:45~15:45 BODYJAM 長谷川					14:45~15:30 ZUMBA 吉田
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:30~19:15 SH'BAM 長谷川		17:30~18:30 BODYPUMP satoshi		17:30~18:30 BODYPUMP satoshi		17:30~18:15 BODYBALANCE MAMI		18:45~19:30 ピラティス Asaka	18:00~19:00 バイクスタジオ フリータイム	16:45~17:45 ZUMBA 石崎		18:15~19:15 シェイプアップヨガ SATOMI	
19:30														
20:00	19:45~20:45 BODYJAM 長谷川	19:00~20:00 バイクスタジオ フリータイム	19:00~20:00 BODYCOMBAT テック&45 satoshi		19:00~19:45 ステップ初中級 間中	19:00~19:30 R30 田口	19:00~19:45 リトモス 秋澤	19:15~19:45 R30 島崎					19:30~20:00 R30 田口	
20:30														
21:00														
21:30	21:15~22:15 BODYCOMBAT satoshi	WEB	20:30~21:30 BODYCOMBAT テック&45 AYUKA		20:15~21:15 SALSATION Conchi		20:15~21:00 ZUMBA 秋澤		20:00~21:00 ZUMBA Asaka					
22:00														
22:30														

スタジオ定員40名
※整理券はフロントで2時間前から配布致します。
※WEB予約は当日朝6:00~HPより受付開始致します。

※赤枠は優先枠です！前週の月曜・金曜のWEB予約対象レッスンに参加出来なかった方が優先となります。
土曜日の9:00~予約開始、レッスン開始3時間前締切りとなります。
残り枠は、通常通り2時間前から整理券を配布します。
初めての方でも安心して参加できるクラスです。

バイクレッスン
アールサーティ
R30(定員9名)
※30分前に受付開始致します
定員を超えた場合は抽選となります

マーク/初めての方でも安心です マーク/ゆったりとした動作が中心です マーク/両方ある場合はシニアの方でも安心です

PROGRAM INFORMATION

LESMILLS		癒し・健康系		エアロ・ステップ	
BODYATTACK	難易度2 強度★★★	シェイプアップヨガ	難易度1 強度★	体幹リセット&ストレッチ	難易度1 強度★
エアロビクススペースでシンプルでかつダイナミックな動きで構成されたクラスです。		呼吸法を基本に、ストレッチの動きで気の流れをよくし、新陳代謝高め、シェイプアップ効果を目指します。		個々のペースで自重を使い、全身を本来の機能にリセットし、健康寿命を高めていきます。	
BODYCOMBAT	難易度2 強度★★	朝ヨガ	難易度1 強度★	骨盤ストレッチ	難易度1 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です。		朝の新鮮な空気をいっぱい取り入れて頭をスッキリ、リフレッシュします。		骨盤を閉めて内臓を正しい位置に戻し新陳代謝をアップさせていくクラスです。	
BODYPUMP	難易度1 強度★★★	ヒーリングヨガ	難易度1 強度★	ダンス・その他	
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です。		ヨガ特有の呼吸法を取り入れて心身をリラックスさせることができるヒーリング効果が高いクラスです。		フィットネスフラ	難易度1 強度★
BODYJAM	難易度3 強度★★	ダイエットヨガ	難易度2 強度★★★	フラダンスのステップにフィットネスの要素を加えたエクササイズです。	
ダンス感覚を楽しむカーディオクラス、最新音楽に合わせてダンススタイルとフィーリングを楽しむクラスです。		アクティブな動きで体に無理なく体幹や筋肉を鍛え、シェイプアップ効果の高いクラスです。		ポルドブラ	難易度2 強度★★★
SH'BAM	難易度2 強度★★	美脚美尻骨盤ヨガ	難易度1 強度★	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラスです。	
最新のダンスの動きを取り入れながらシンプルな振り付けでダンスが苦手な方にもオススメです。		肩、股関節を意識しながら動き、普段使いすぎでしまう首腰を休め身体のバランスを整えるクラスです。		メガダンス	難易度2 強度★★★
BODYBALANCE	難易度2 強度★★	アースヨガ	難易度1 強度★	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたクラスです。	
ヨガ・ピラティス・太極拳・コアトレーニングなどを組み合わせ、ゆっくりとした動作で行うクラスです。		シンプルなヨガの動きに加え日本の伝統である"弾"の要素を取り入れ、音楽に合わせて動くことで身体・呼吸・心を整えます。		ZUMBA	難易度2 強度★★★
MOSSA		リラックスヨガ	難易度1 強度★	ラテン系エクササイズをベースに様々なフィットネスダンスステップを組み込んだダンスエクササイズです。	
R30(バイクレッスン)	難易度1 強度★★★	ピラティス	難易度1 強度★★★	リトモス	難易度3 強度★★★
30分という短い時間で、音楽を聞きながらカロリー燃焼を目指すクラスです。		ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消を目指します。		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エクササイズです。	
		正しい骨格を意識しながらプロポーションや姿勢の維持改善をしていくクラスです。		SALSATION	難易度2 強度★★★
		バランスコーディネーション 難易度1 強度★		様々なジャンルの音楽に合わせて普段から使う身体の機能や体幹を踊りながらトレーニングをします。	
		日常生活における動作を楽に行えるよう、簡単な関節ほぐしやストレッチ筋トレを行うクラスです。		骨盤ダイエット	難易度1 強度★
				骨盤の歪みを解消しインナーマッスを鍛えることでポディーラインを美しくします。	
				ソフトエアロ	難易度1 強度★
				基本のエアロビクスを中心に行います。リフレッシュ、ダイエットに効果的なクラスです。	
				エアロ初級	難易度1 強度★★★
				基本の動きを中心としたコンビネーションを楽しむクラスです。	
				かんたんエアロ	難易度1 強度★
				シンプルな動きで構成された、簡単でわかりやすく初心者の方でも安心です。	
				シェイプアップエアロ	難易度2~3 強度★★★
				エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。豊富なバリエーションでダイナミックに動き、さらに筋トレの要素を入れたクラスです。	
				簡単ステップ	難易度1 強度★
				初めての方でも安心な簡単な動きを中心としたクラスです。	
				ステップ初中級	難易度2 強度★★★
				ステップに慣れてきた方におすすめ。より楽しく脂肪燃焼できるクラスです。	
				その他	
				身体ほぐし	難易度1 強度★
				ボールを使い、ゆったりとした動きで全身をほぐしていくクラスです。	



JOYFIT.AMAGAYA