

2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

すべてのレッスンに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														
9:45	9:15~10:05 ポルドブラ 石崎		9:00~10:00 リトモス 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
10:00														
10:30	10:35~11:25 ソフトエアロ 石崎		10:30~11:00 簡単ステップ 武市		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														
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	12:00~12:30 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		12:30~13:30 リトモス 吉田		13:00~14:00 骨盤ストレッチ 間中		13:15~14:15 パラソクデザイン 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 パラソクデザイン 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							14:45~15:30 ZUMBA 吉田
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
16:45														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30~19:15 SH'BAM 長谷川		17:45~18:45 BODYPUMP satoshi											
19:00														
19:30														
19:45	19:45~20:45 BODYJAM 長谷川													
20:00														
20:30														
21:00														
21:15	21:15~22:15 BODYCOMBAT satoshi		19:00~20:00 バイクスタジオ フリータイム		19:00~19:45 ステップ初中級 間中	19:00~19:30 R30 島崎	18:45~19:30 リトモス 秋澤		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	18:15~19:15 シェイプアップヨガ SATOMI			
22:00														
22:15														
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。

第1・3・5日曜日のみ
第2・4日曜日は休講
※補講をご持参ください

※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★	骨盤ストレッチ	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。		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。	
BODYCOMBAT	難易度2 強度★★	朝ヨガ	難易度1 強度★	ダンス・その他	
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。		フィットネスフラ	難易度1 強度★
BODYPUMP	難易度1 強度★★★	ヒーリングヨガ	難易度1 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。	
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。		ポルドブラ	難易度2 強度★★★
BODYJAM	難易度3 強度★★★	ダイエットヨガ	難易度2 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。	
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。		メガダンス	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★	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。	
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。		ZUMBA	難易度2 強度★★★
BODYBALANCE	難易度2 強度★★★	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。	
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。		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。		リトモス	難易度3 強度★★★
MOSSA		ピラティス	難易度1 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エクササイズです。	
R30(バイクレッスン)	難易度1 強度★★★	バランスコーディネーション 難易度1 強度★		SALSATION	難易度2 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。		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。		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。	
		体幹リセット&ストレッチ 難易度1 強度★		骨盤ダイエット	難易度1 強度★
		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。		骨盤の歪みを解消しインナーマッスルを鍛えることでボディ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