

3 4 JOYFIT24青森 レッスンプログラム LESSON PROGRAM

March April

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※誠に勝手ではございますが、お客様の安全を守るためにも、レッスン開始10分以降のスタジオへの入場を禁止させていただきます。ご了承ください。また、希望のレッスン時間にとりを持ってください。(ホットスタジオのレッスンのみ途中入場禁止)
 ※レッスン終了後はスタジオから退室していただくようお願いいたします。2つのレッスンに続けてご参加される際も一度スタジオから退室していただくようお願いいたします。
 ※やむを得ずインストラクタープログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	スタジオ A	ホットスタジオ	スタジオ A	ホットスタジオ	スタジオ A	ホットスタジオ	スタジオ A
10:00							
10:30	10:30~11:15 ユニバーサルヨガ EARTH 今村 郁子		LES MILLS 555 kcal 10:30~11:15 ボディコンバット45	LES MILLS 365 kcal 10:30~11:00 ボディアタック30	10:30~11:15 ZUMBAGOLD 今村 郁子	LES MILLS 405 kcal 10:30~11:15 ボディバンプ45	10:30~11:00 初級エアロ 大川
11:00		11:00~11:45 ほくしヨガ 多魁	LES MILLS 495 kcal 11:30~12:15 ボディバンプ45	LES MILLS 370 kcal 11:15~11:45 ボディコンバット30		11:00~11:45 リンパケアヨガ ANNA	11:00~11:45 初級ステップ 大川
11:30	11:30~12:15 ダンスエアロ 今村 郁子	12:00~12:45 ヨガ 大川	LES MILLS 385 kcal 12:30~13:00 ボディアタック30	LES MILLS 450 kcal 12:00~12:45 シバム45	11:30~12:15 初級ステップ 今村 郁子	11:30~12:15 ZUMBA 永山 増美	11:15~11:45 初級エアロ 大川
12:00			LES MILLS 365 kcal 13:15~13:45 バランスボール	12:45~13:30 リンパケアヨガ ANNA	12:45~13:30 美脚ヨガ 多魁	12:15~13:00 ヨガ 大川	12:00~12:30 ボディアタック30
12:30	12:30~13:30 コンビネーション エアロ 今村 郁子	LES MILLS 292 kcal 13:15~14:00 ボディバランス45	14:00~14:45 初級エアロ 木村 梨恵	13:00~13:45 初級エアロ 今村 郁子	13:00~13:45 美脚ヨガ 多魁	12:30~13:15 リトモス 福士	12:45~13:15 ボディコンバット30
13:00			14:00~14:45 リラクゼーションヨガ 相馬	14:00~14:45 ステップ45 木村 梨恵	14:15~15:00 ユニバーサルヨガMARS 今村 郁子	LES MILLS 385 kcal 13:30~14:00 ボディアタック30	LES MILLS 405 kcal 13:30~14:15 ボディバンプ45
13:30	LES MILLS 365 kcal 13:45~14:15 ボディアタック30					LES MILLS 370 kcal 14:15~14:45 ボディコンバット30	
14:00	LES MILLS 555 kcal 14:30~15:15 ボディコンバット45						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							LES MILLS 292 kcal 18:00~18:45 ボディバランス45
18:30							LES MILLS 405 kcal 18:15~19:00 ボディバンプ45
19:00	LES MILLS 555 kcal 19:15~20:00 ボディコンバット45	19:00~19:45 ヨガ 大川	18:45~19:45 コンビネーション エアロ 今村 郁子	19:00~19:45 エアロ 福士	19:00~19:30 ストレッチ	LES MILLS 555 kcal 19:15~20:00 ボディコンバット45	LES MILLS 555 kcal 19:00~19:45 リンパストレッチ 多魁
19:30			19:00~19:45 リラクゼーションヨガ 相馬	19:00~19:30 ストレッチ	19:00~19:45 ダンスエアロ 今村 郁子		LES MILLS 555 kcal 19:15~20:00 リンパストレッチ 多魁
20:00	LES MILLS 540 kcal 20:15~21:15 ボディバンプ60	LES MILLS 292 kcal 20:15~21:00 ボディバランス45	LES MILLS 310 kcal 20:00~20:30 ボディコンバット30	20:00~20:45 ZUMBA 福士	20:00~20:45 ステップ45 ANNA	LES MILLS 405 kcal 20:15~21:00 ボディバンプ45	LES MILLS 555 kcal 20:15~21:00 ほくしヨガ 多魁
20:30			20:15~21:00 ユニバーサルヨガMARS 今村 郁子	20:00~20:45 ステップ45 ANNA	20:00~20:45 ステップ45 福士		
21:00	LES MILLS 365 kcal 21:30~22:00 ボディアタック30	LES MILLS 365 kcal 21:30~22:00 ストレッチ	LES MILLS 270 kcal 20:45~21:15 ボディバンプ30	LES MILLS 405 kcal 21:00~21:45 ボディバンプ45	LES MILLS 555 kcal 21:00~21:45 ボディコンバット45		
21:30			21:30~22:00 ほくしヨガ 多魁	21:15~22:00 ほくしヨガ 多魁			
22:00							
23:00							

プログラムお休み
※マシニングのみ
ご利用できます。

消費カロリー目安
体重60kgの人が
1時間ランニングをすると
504kcal
1時間エアロバイクをこぐと
428kcal

スタッフ受付時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~22:00
日・祝 10:00~21:00
※祝日は、夜間のプログラムは実施いたしません。
(昼時間帯のプログラムのみ実施します。)