

# JOYFIT24LITE青森 9月レッスンプログラム

月		火		水		木		金		土		日					
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ		Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ				
10:30	10:30-11:15 コンピネーション エアロ 今村 ♫			10:30-11:15 コンピネーション エアロ 木村 ♫		10:30-11:15 エアロ 千葉 ♫	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅 ♫				10:30-11:15 ウィークエンドヨガ 相馬 ♫	10:30-11:15 LES MILLS ピラティス& リフレッシュボール 多魅 ♫	10:30				
10:45	10:35-11:20 ピラティス& ストレッチ 多魅 ♫	10:45-11:30 リラックスヨガ 平山 ♫											10:45				
11:00	今村 ♫	4日 休講											11:00				
11:15													11:15				
11:30	11:35-12:20 MEGA DANZ 今村 ♫	11:40-12:25 パワーヨガ 平山 ♫	LES MILLS		11:35-12:20 ダンスエアロ 今村 ♫	11:40-12:25 ヨガ 木村 ♫	11:35-12:20 ZUMBA GOLD 今村 ♫	11:40-12:25 関節リリース& ストレッチ 多魅 ♫					11:30				
11:45		4日 休講											11:45				
12:00	LES MILLS												12:00				
12:15	12:40-13:25 シバム 越田 ♫	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村 ♫	LES MILLS	5日 休講	12:40-13:25 キックシェイプ 高原 ♫	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村 ♫	12:40-13:25 初級ステップ 今村 ♫	12:50-13:35 ストレッチヨガ 相馬 ♫					12:15				
12:30		4日 休講											12:30				
12:45													12:45				
13:00													13:00				
13:15													13:15				
13:30													13:30				
13:45													13:45				
14:00													14:00				
14:15													14:15				
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS				LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS SH'BAM		LES MILLS BODYBALANCE		14:30		
14:45	・人気No.1プログラム		・瞬発力の向上						・体幹強化		・体幹強化		・新しいダンス		・柔軟性アップ 体幹強化		14:45
15:00	・瞬発力とバランス感覚の向上		・脚力と背筋力の強化						・脂肪の少ない健康な体づくり		・新しいダンス		・カロリー消費 脂肪燃焼		・ストレスの軽減		15:00
~	・強さとやる気を引き出す		・持久力の向上		・持久力の向上		・持久力の向上		・ストレス発散		・ストレス発散		~				
17:45													17:45				
18:00													18:00				
18:15													18:15				
18:30													18:30				
18:45	LES MILLS												18:45				
19:00	19:05-19:50 ボディコンバット 高橋 ♫	19:15-20:00 ダイエットヨガ 平山 ♫	18:55-19:40 コンピネーション エアロ 今村 ♫	19:00-19:45 リラックスヨガ 相馬 ♫	18:55-19:40 MEGA DANZ 今村 ♫	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬 ♫	18:55-19:40 ZUMBA 越田 ♫	19:00-19:30 BeautyHip 相馬 ♫			18:50-19:35 LES MILLS ベーシックヨガ 相馬 ♫	19:00-20:00 LES MILLS ボディバランス 佐藤 ♫	19:00				
19:15													19:15				
19:30													19:30				
19:45													19:45				
20:00													20:00				
20:15	20:10-20:55 ZUMBA Kazu ♫	20:20-21:05 心身の リフレッシュヨガ 平山 ♫	20:00-20:45 ボディコンバット 浅利 ♫	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村 ♫	20:00-20:45 ZUMBA 越田 ♫	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村 ♫	20:00-20:45 ボディコンバット 小野 ♫	20:05-20:50 陰陽ヨガ 畑井 ♫					20:15				
20:30													20:30				
20:45													20:45				
21:00													21:00				
21:15	21:15-22:00 週替わりレッスン Kazu ♫	週替わりレッスン 18日祝日営業の為休講 25日STRONG NATION R	21:05-21:50 シバム 浅利 ♫		21:05-21:50 LES MILLS ボディアタック 越田 ♫		21:05-21:50 LES MILLS ボディコンバット 小野 ♫						21:15				
21:30													21:30				
21:45													21:45				
22:00	4日 初級エアロ 11日 ダンスエアロ												22:00				
22:15													22:15				
22:30	♫初めての方おすすめレッスン、🔥燃焼系レッスン、🎵エンジョイ系レッスン		常温のヨガは無料貸し出しマットがございます。スタッフまでお申し付け下さい。										22:30				