

JOYFIT® 24LITE青森 2024年4月 レッスンプログ

	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	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	4月28日(日)
10:30	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 今村	10:30-11:15 ピラティスメソッド 多魅			10:30-11:15 コンビネーション 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	10:30-11:30 LesMILLS BODYBALANCE 佐藤	4月28日(日) 午前中のレッスンが 変更となります。 ※夜は通常通り
11:00			10:45-11:30 朝ヨガ 平山						11:00-11:45 身体引き締め&ケア MIYU			11:00-11:45 フリースタイル ダンス入門 畑井	11:00-11:45 LesMILLS BODYPUMP 坂本	
11:30	11:35-12:20 MEGADANCE 今村	11:40-12:25 パワーヨガ 森			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						
12:00			11:50-12:35 初級ステップ 木村	11:50-12:35 代謝アップ フローヨガ 平山								12:00-12:45 パワーヨガ 畑井	11:50-12:35 LesMILLS BODYATTACK 佐藤	12:05-12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 坂本
12:30	12:40-13:25 LesMILLS DANCE 越田	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村			12:40-13:25 ZUMBA 池田	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 筋トレロコモ&ヨガ 相馬				12:05-12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 坂本		
13:00			12:55-13:25 LesMILLS BODYPUMP 小野	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬								12:55-13:40 LesMILLS BODYPUMP 坂本	12:55-13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 佐藤	12:55-13:40 LesMILLS DANCE 越田
13:30														
14:00	13:45-14:15 LesMILLS BODYATTACK 越田		13:45-14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 小野		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:45-14:30 ポルド・ブラ 今村	※通常より温度を 低くして行います。 ※オプション契約なしで ご参加頂けます。						
14:30														

LesMILLS

- LesMILLS BODYCOMBAT**
 - ・人気NO.1プログラム
 - ・体幹強化
 - ・瞬発力とバランス感覚の向上
 - ・強さとやる気を引き出す
- LesMILLS BODYATTACK**
 - ・瞬発力の向上
 - ・身体能力の向上
 - ・脚力と背筋力の強化
 - ・持久力の向上
- LesMILLS BODYPUMP**
 - ・世界最速のシェイプアップ
 - ・体幹強化
 - ・脂肪の少ない健康な体づくり
 - ・持久力の向上
- LesMILLS DANCE**
 - ・新しいダンス
 - ・カロリー消費 脂肪燃焼
 - ・ストレス発散
- LesMILLS SH'BAM**
- LesMILLS BODYBALANCE**
 - ・柔軟性アップ 体幹強化
 - ・ストレスの軽減
 - ・体力強化

18:30														
19:00	19:05-19:50 LesMILLS BODYCOMBAT 坂本	19:15-20:00 ピラティス&ヨガ 平山	18:55-19:40 コンビネーション エアロ 今村	19:00-19:45 リラックスヨガ 相馬	18:55-19:40 MEGADANCE 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	18:55-19:40 LesMILLS BODYPUMP 小野	19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 森	19:00-19:45 STRONG NATION 池田	18:45-19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	18:30-19:15 LesMILLS BODYCOMBAT 坂本		
19:30														
20:00	↓1日代行:池田 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 LesMILLS BODYCOMBAT 小野	20:05-20:50 ハタヨガ ディーブプレスヨガ 戎	20:00-20:45 LesMILLS BODYPUMP 小野	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村	20:00-20:45 LesMILLS BODYCOMBAT 小野	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田					
21:00	↓1日代行:池田 21:15-22:00 週替わりレッスン KAZU	週替わりレッスン 1日 代行 8日 初級エアロ 15日 初級ステップ 22日 STRONG NATION	21:05-21:50 LesMILLS SH'BAM 越田		21:05-21:50 LesMILLS BODYATTACK 越田		21:15-22:00 ZUMBA 池田							



代行・休廊情報は
Instagramにて!