

JOYFIT® 24LiTE青森🍏 GW特別レッスンプログラム

5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(月)		5月7日(火)	
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	
10:30	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	10:45-11:30 ZUMBA 千葉	11:00-11:45 LES MILLS BODYATTACK 佐藤	10:35-11:20 リラックスヨガ 畑井	10:45-11:30 ZUMBA 池田	10:35-11:20 整うピラティス 平山	10:45-11:30 コンビネーション エアロ 今村	10:35-11:20 ストレッチヨガ 相馬	10:30-11:15 朝ヨガ 平山		
11:30	11:35-12:20 ダンスエアロ 今村	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	11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:05-13:05 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤	11:40-12:25 パワーヨガ 畑井	11:50-12:35 STRONG NATION 池田	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 平山	11:50-12:20 FATBURN EXTREME 池田	11:40-12:25 ベーシックヨガ 相馬	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	
12:30	12:40-13:25 ZUMBA 池田	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	12:55-13:25 LES MILLS BODYPUMP 小野			12:55-13:40 LES MILLS BODYATTACK 越田		12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野		12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP 浅利	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	
13:30	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。								13:45-14:30 Beauty Hip 浅利		

ジムエリアは24時間年中無休でご利用可能！！！！
※スタッフの常駐時間 5月3日~6日10:00~20:00
7日から通常通りとなります。

18:30							18:30-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 坂本		18:30-19:15 LES MILLS DANCE 越田		18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF		
19:00	18:55-19:40 MEGADANCE 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:00-19:45 パワーヨガ 森	19:05-19:50 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF							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	
20:00	20:00-20:45 LES MILLS DANCE 越田	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:10-20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小野							20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	20:05-20:50 ハタヨガ ディーププレスヨガ 我	
21:00	21:05-21:50 LES MILLS BODYATTACK 越田			21:15-22:00 ZUMBA 池田							21:20-21:50 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF		

スタッフの常駐時間20時まで