JOY FIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 10月

月

A studio	Hot studio
10:30-11:15 コンビネーションエアロ 今村	10:35-11:20 ピラティス 多魅
	14日代行:平山 陰陽ヨガ⇩
11:35-12:20 MEGADANZ 今村	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 森
12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村
13:45-14:15 腹筋ワークアウト 小野	

火

A studio	Hot studio
10:30-11:15 朝ヨガ 平山	
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
12:40-13:25 LesMills BODYPUMP JOYSTAFF	13:00-13:45 リラクゼーションヨガ 相馬

水

A studio	Hot studio
10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村	
11:35-12:20 ダンスエアロ 今村	11:40-12:25 ヨガ 木村
12:40-13:25 ZUMBA 池田	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村
13:45-14:30 STRONG NATION 池田	

木

A studio	Hot studio
10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅
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
12:40-13:25 初級ステップ 今村	12:50-13:35 筋トレロコモ&ヨガ 相馬
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。

金

A studio	Hot studio
	10:45-11:30 モーニングピラティス 平山
	11:50-12:35 陰陽ヨガ 平山

土

A studio	Hot studio
12日:休講	
10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンドヨガ 相馬
12日:休講	
11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI	11:35-12:20 リラックスヨガ 畑井
12:40-13:40 LesMills BODYPUMP JOYSTAFF	12:40-13:25 パワーヨガ 畑井
14:00-14:45 LesMills BODYBALANCE JOYSTAFF	

日

A studio	Hot studio
13日:休講	
10:30-11:30 ZUMBA SHIORI	
11:50-12:35 LesMills BODYCOMBAT JOYSTAFF	
12:55-13:40 LesMills BODYATTACK 越田	

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

BODYATTACK
・瞬発力の向上
・身体能力の向上
・脚力と背筋力の強化

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

SH'BAM
・新しいダンス
・カロリー消費　脂肪燃焼
・ストレス発散

BODYBALANCE
・柔軟性アップ　体幹強化
・ストレスの軽減
・体力強化

19:05-19:50 LesMills BODYCOMBAT 坂本	19:15-20:00 整うピラティス 平山
21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
21日代行:池田	
21:15-22:00 7日 初中級エアロ / 21日 FAT BURN / 28日 STRONG NATION KAZU	

18:30-19:15 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
19:30-20:15 ZUMBA 永山	20:05-20:50 ハタヨガ ディープブレスヨガ 戎
20:30-21:30 LesMills BODYATTACK 越田	

18:55-19:40 MEGADANZ 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬
20:00-20:45 LesMills BODYPUMP JOYSTAFF	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村
21:05-21:35 LesMills BODYCOMBAT 飯塚	

19:05-19:50 LesMills SH'BAM 越田	19:00-19:45 パワーヨガ 森
20:10-20:55 LesMills BODYCOMBAT 小野	20:05-20:50 陰ヨガ 森
21:15-22:00 ZUMBA 池田	

19:00-19:45 STRONG NATION 池田	
20:05-20:50 ZUMBA 池田	

19:00-20:00 LesMills BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬

@JOYFIT24AOMORI

代行・休講情報はこちら

※祝日はスタッフ常駐時間が異なりますの
夜のレッスンは特別レッスンとなります。
【10:00～21:00】