

JOYFIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 8月

月	火	水	木	金	土	日
A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio
10:30 10:30-11:15 ZUMBA 千葉	10:35-11:20 ピラティス&ストレッチ 多魅	10:30-11:15 SHIORI	10:35-11:20 モーニングヨガ 平山	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村	10:35-11:20 尻トレ&ケア 千葉	10:30-11:15 SHIORI
11:00						10:30-11:15 SHIORI
11:30 11:35-12:20 入門ステップ 千葉	11:40-12:25 夏ヨガ 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山	11:35-12:20 初級ステップ 千葉	11:40-12:25 デトックスヨガ 平山	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI
12:00						11:50-12:35 BODYCOMBAT 桑田
12:30 12:40-13:25 BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 BOW SPRING YOGA 初級 森	12:40-13:25 BODYCOMBAT 桑田	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:45~13:30 適替わりヨガ	12:40-13:40 BODYPUMP 古川	12:55-13:40 BODYPUMP 桑田
13:00						
13:30 13:45-14:30 BODYPUMP 桑田	13:45-14:30 STRONG NATION 池田			13:50~14:35 リズム体操&ロコモ 相馬	14:00~14:30 CORE 古川	
14:00						
14:30						

LES MILLS DANCE

- ・新しいダンス
- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・ストレス発散

LES MILLS CORE

- ・体幹強化
- ・安定性とスピードの向上
- ・ウエストシェイプ・ヒップアップ

BODYCOMBAT

- ・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

BODYATTACK

- ・瞬発力の向上
- ・脚力と背筋力の強化
- ・持久力の向上

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

BODYBALANCE

- ・柔軟性アップ 体幹強化
- ・ストレスの軽減

18:30		
19:00 19:05-19:50 BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	
19:30		
20:00 20:10-20:55 ZUMBA SHIORI	20:10-20:55 心身のリフレッシュヨガ 平山	
20:30		
21:00		
21:30 21:15-22:00 オリジナルエアロ SHIORI		

19:00-19:45 BODYPUMP 小笠原	19:00-19:45 リラクスヨガ 相馬
20:05-20:50 ZUMBA 永山	20:05-20:50 ストレッチ&フローヨガ 酒井

19:30-20:30 BODYATTACK 越田	20:05-20:50 BOW SPRING YOGA 中級 森
20:50-21:35 BODYCOMBAT 桑田	

18:50-19:35 DANCE 越田	19:00-19:45 パワーヨガ 森
19:55-20:55 BODYCOMBAT 熊尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森

19:00-19:45 STRONG NATION 池田	20:05-20:50 ZUMBA 池田
21:15-22:00 FATEBURN EXTREME 池田	

18:30-19:30 BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬
19:50-20:35 BODYBALANCE Kayoko	



代行・休講情報は
インスタグラムにて！

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