JOY FIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 10月

月

A studio
- 10:30-11:15 ZUMBA 千葉
- 11:35-12:20 入門ステップ 千葉
- 12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 小野
- 13:45-14:30 LesMills BODYPUMP 桑田

Hot studio
- 10:35-11:20 6日20日 ボール＆ピラティス 13日27日 尻トレ＆ケア 多魅
- 11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 森
- 12:45-13:30 秋ヨガ 森

火

A studio
- 10:30-11:15 ZUMBA SHIORI
- 11:35-12:20 初級ステップ 木村
- 12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 桑田
- 13:45-14:30 STRONG NATION 池田

Hot studio
- 10:35-11:20 モーニングヨガ 平山
- 11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山
- 13:00-13:45 リラクゼーションヨガ 相馬

水

A studio
- 10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村
- 11:35-12:20 ZUMBA 池田
- 12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 桑田
- 13:40～14:10 LesMills BODYATTACK 小笠原

Hot studio
- 11:40-12:25 ヨガ 木村
- 12:45～13:30 週替わりヨガ
  - 1日 リラックスヨガ SAWAKO
  - 8日ストレッチ＆ピラティス 木村
  - 15日 リラックスヨガ SAWAKO
  - 22日ストレッチ＆ピラティス 木村
  - 29日 リラックスヨガ SAWAKO

木

A studio
- 10:30-11:15 エアロ 千葉
- 11:35-12:20 初級ステップ 千葉
- 12:40-13:25 LesMills BODYPUMP 小笠原
- 13:50～14:35 リズム体操&ロコモ 相馬

Hot studio
- 10:35-11:20 ディープブレスヨガ SAWAKO
- 11:40-12:25 デトックスヨガ 平山
- 12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬

金

A studio

Hot studio
- 10:35-11:20 ベーシックピラティス 平山
- 11:40-12:25 代謝アップフローヨガ 平山

土

A studio
- 10:30-11:15 ZUMBA SHIORI
- 11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI
- 12:40-13:40 LesMills BODYPUMP 古川
- 14:00～14:30 LesMills CORE 古川
- 18:30-19:30 LesMills BODYCOMBAT 小野
- 19:50-20:35 LesMills BODYBALANCE Kayoko

Hot studio
- 10:30-11:15 ウィークエンドヨガ 相馬
- 11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO
- 12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO
- 18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬

日

A studio
- 10:30-11:30 ZUMBA SHIORI
- 11:50-12:35 LesMills BODYCOMBAT 桑田
- 12:55-13:40 LesMills BODYPUMP 桑田

Hot studio
- 10:30-11:15 5日19日 疲労回復ヨガ 12日26 リンパヨガ 多魅

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 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

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

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

水
- 19:30-20:30 LesMills BODYATTACK 越田
- 20:50-21:35 LesMills BODYCOMBAT 桑田
- 19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬
- 20:05-20:50 BOW SPRING YOGA 酒井

木
- 18:50-19:35 LesMills DANCE 越田
- 19:55-20:55 LesMills BODYCOMBAT 熙尚
- 21:15-22:00 2.16.30日 ZUMBA / 9.23日 FAT BURN EXTREME 池田
- 19:00-19:45 パワーヨガ 森
- 20:05-20:50 陰ヨガ 森

※レッスン時間30分です 9日23日のみ 21:45までとなります。

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

土
- 18:30-19:30 LesMills BODYCOMBAT 小野
- 19:50-20:35 LesMills BODYBALANCE Kayoko

日

@JOYFIT24AOMORI

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】