

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 3日17日 ボール&ピラティス 10日24日 肩トレ&ケア 多魅	10:30-11:15 4日18日 MEGADANZ 11日25日 ZUMBA 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	10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 陰陽ヨガ SAWAKO	10:35-11:20 ベーシック ピラティス 平山	10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬	10:30-11:30 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 2日16日30日 疲労回復ヨガ 9日23日 リンパヨガ 多魅	
11:30	11:35-12:20 入門ステップ 千葉	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 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 11:40-12:25 ZUMBA 池田	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	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO	11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田		
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 冬ヨガ 森	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP 小笠原	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬		12:40-13:40 LES MILLS BODYPUMP 古川	12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO	12:55-13:40 LES MILLS BODYPUMP 桑田		
13:30	13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑田		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK 小笠原	5日 リラックスヨガ SAWAKO 12日 ストレッチ&ピラティス 木村 19日 ストレッチ&ピラティス 木村 26日 リラックスヨガ SAWAKO	13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬		14:00~14:30 LES MILLS CORE 古川				
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													
18:30													
19:00	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP 小笠原	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK 越田	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	18:50-19:35 LES MILLS DANCE 越田	19:00-19:45 パワーヨガ 森	19:00-19:45 STRONG NATION 池田	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	 @JOYFIT24AOMORI 代行・休講情報は Instagram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】	
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	20:05-20:50 ZUMBA 永山	20:15-21:00 ストレッチ& フローヨガ 酒井	20:05-20:50 BOW SPRING YOGA 酒井	20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	19:55-20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 熙尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田	19:50-20:35 LES MILLS BODYBALANCE Kayoko			
20:30													
21:00	21:15-22:00 オリジナルエアロ SHIORI						21:15-22:00 6.20日 ZUMBA 13.27日 FATBURN EXTREME 池田	◀️レッスン時間30分です 13.27日のみ 21:45までとなります。					
21:30													