

JOYFIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 12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 1日15日 ボール&ピラティス 8日22日 尾トレ&ケア	10:30-11:15 2日16日  MEGADANZ 9日23日	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 陰陽ヨガ SAWAKO	10:30-11:15  ZUMBA SHIORI
11:00	多魅					10:30-11:15  ZUMBA SHIORI
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 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 12:40-13:25  BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30  BODYCOMBAT 桑田	12:40-13:25  BODYCOMBAT 桑田	12:45~13:30 リラックスヨガ SAWAKO	12:40-13:25  BODYPUMP 小笠原	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬	12:40-13:40  BODYPUMP 古川
12:30						
13:00 13:45-14:30  BODYPUMP 桑田	13:45-14:30  STRONG NATION 池田	13:45-14:30  BODYATTACK 小笠原		13:50~14:35 リズム体操&ロコモ 相馬		14:00~14:30  CORE 古川
13:30						
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

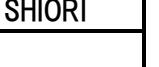
BODYBALANCE

- ・柔軟性アップ 体幹強化



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】

18:30						
19:00 19:05-19:50  BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45  BODYPUMP 小笠原	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	18:50-19:35  DANCE 越田	19:00-19:45 パワーヨガ 森	18:30-19:30  BODYCOMBAT 小野
19:30						18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬
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 パワーヨガ 酒井	20:05-20:50  BODYCOMBAT 熊尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	19:50-20:35  BODYBALANCE Kayoko
20:30						
21:00 21:15-22:00 オリジナルエアロ SHIORI	21:15-22:00			21:15-22:00 4.18日  ZUMBA		
21:30				11.25日  FAT BURN EXTREME 池田		

※レッスン時間30分です
11.25日のみ
21:45までとなります。