

JOYFIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 1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 5日19日 ボール&ピラティス 12日26日 尾トレ&ケア	10:30-11:15 6日20日 MEGADANZ 13日27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	10:35-11:20 エアロ 千葉	10:30-11:15 ペーシック ピラティス 平山
11:00	多魅					
11:30 11:35-12:20 入門エアロ 千葉	11:40-12:25 パワーヨガ 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 LES MILLS DANCE 池田	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI
12:00						
12:30 12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	12:45-13:30 陰ヨガ 森	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:45~13:30 週替わりヨガ 桑田	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬	10:30-11:30 ZUMBA SHIORI
13:00						
13:30 13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑田	13:45-14:30 STRONG NATION 池田	13:45-14:30 LES MILLS BODYATTACK 小笠原	13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK 小笠原	13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬	14:00~14:30 LES MILLS CORE 古川	11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田
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

18:30						
19:00 19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45 ZUMBA 越田	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:00-19:45 LES MILLS DANCE 越田	19:00-19:45 STRONG NATION 池田	18:45-19:30 LES MILLS BODYATTACK 小笠原
19:30						
20:00 20:00-21:00 ZUMBA SHIORI	20:10-20:55 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:05-21:05 LES MILLS BODYATTACK 越田	20:15-21:00 パワーヨガ 酒井	20:15-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 熊尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	19:50-20:50 LES MILLS BODYBALANCE Kayoko
20:30						
21:00						
21:30						

18:30-19:30
LES MILLS BODYCOMBAT 小野

代行・休講情報は
インスタグラムにて！
※祝日は夜の部のレッスンが

18:35-19:20
ベーシックヨガ
相馬

19:20-20:50
LES MILLS BODYBALANCE Kayoko

QRコード
©JOYFIT24AOMORI

~レッスン時間30分です
15.29日 FATBURN EXTREME 池田
8.22日 ZUMBA 池田