

JOYFIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 2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 2日16日 ボール&ピラティス 9日23日 尾トレ&ケア	10:30-11:15 3日17日  モーニングヨガ 10日24日	10:35-11:20 平山	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村	10:35-11:20 朝ヨガ SAWAKO	10:30-11:15 10日15日 リンパヨガ 8日22日 痘効回復ヨガ
11:00	多魅	SHIORI		エアロ 千葉	ベーシック ピラティス 平山	SHIORI
11:30 11:35-12:20 入門エアロ 千葉	11:40-12:25 初級ステップ 木村	11:35-12:20  ZUMBA 池田	11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山	11:35-12:20  DANCE 越田	11:40-12:25 デトックスヨガ 平山	11:35-12:20  SHIORI
12:00 12:40-13:25  BODYCOMBAT 桑田	12:45-13:30 陰ヨガ 森	12:40-13:25  BODYCOMBAT 小野	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:45~13:30  BODYPUMP 古川	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬	11:50-12:35  BODYCOMBAT 桑田
12:30				4日 リラックスヨガ SAWAKO	13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬	12:40-13:40  BODYPUMP 古川
13:00				11日 リラックスヨガ SAWAKO		12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO
13:30 13:45-14:30  BODYPUMP 桑田	14:00	13:45-14:30  STRONG NATION 池田	14:30	18日 リラックスヨガ SAWAKO	14:00~14:30  CORE 古川	12:55-13:40  BODYPUMP 桑田
				25日ストレッチ&ピラティス 木村		

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

18:30						
19:00 19:00-19:45  BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45  ZUMBA 越田	18:45-19:30 初級エアロ 大友	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:00-19:45  DANCE 越田	18:45-19:30  BODYATTACK 小笠原
19:30				19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬	19:10-19:55  BOW SPRING YOGA 森	19:50-20:50  BODYBALANCE Kayoko
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  BODYATTACK 越田	20:45-20:30  BODYPUMP 小笠原	20:05-20:50 パワーヨガ 担当IR	20:15-21:00  BODYCOMBAT 熊尚	20:05-20:50  ZUMBA 池田
20:30				20:15-21:00 コンディショニング ヨガ 酒井	4日 森	18日 酒井
21:00				25日 森	21:15-22:00 5.19日  ZUMBA 池田	21:15-22:00 12.26日  FAT BURN EXTREME 池田
21:30						

←15日は代行または休講となります。
代行表にてご確認ください



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