

JOYFIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 4月

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|---|--|---|-------------------------------------|--|----------------------------------|---|------------------------------|----------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|----------------------------|
| | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio | A studio | Hot studio |
| 10:30 | 10:30-11:15 ZUMBA 千葉 | 10:35-11:20 尻トレ& ボールケア 多魅 | 10:30-11:15 7日21日 14日28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 朝ヨガ 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 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 脚スッキリヨガ 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 ZUMBA 池田 | 11:40-12:25 ヨガ 木村 | 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 カラダ整う フロアヨガ 平山 | 11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI | 11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO | 11:50-12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 桑田 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:40-13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 桑田 | 12:45-13:30 陰陽ヨガ 森 | 12:40-13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 小野 | 13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬 | 12:40-13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 桑田 | 12:45-13:30 リラックスヨガ SAWAKO | 12:40-13:25 LesMILLS DANCE 越田 | 12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬 | | | 12:40-13:40 LesMILLS BODYPUMP 古川 | 12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO | 12:55-13:40 LesMILLS BODYPUMP 桑田 | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:45-14:30 LesMILLS BODYPUMP 桑田 | 13:45-14:30 ウェープリング ストレッチフロー 大友 | 13:45-14:30 STRONG NATION 池田 | | 13:40~14:10 LesMILLS BODYATTACK 小笠原 | | 13:40-14:25 LesMILLS BODYPUMP 古川 | 13:50-14:35 リズム体操 相馬 | | | 14:00~14:30 LesMILLS CORE 古川 | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |

※常温での
レッスンとなります。
※オプション契約
なしで参加頂きます。

LesMILLS DANCE

- ・心肺機能を高める
- ・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
- ・全身の引き締め
- ・体カアップ

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
- ・ストレスの軽減

BODYJAM

- ・カロリー消費&脂肪燃焼
- ・体力アップ
- ・我を忘れて没頭できる

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|------------------------------|---|--|--|
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 小野 | 19:05-19:50 整うピラティス 平山 | 19:10-19:55 LesMILLS BODYPUMP 小笠原 | 19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬 | 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 LesMILLS DANCE 越田 | 19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 森 | 19:00-19:45 STRONG NATION 池田 | 18:30-19:30 LesMILLS BODYATTACK 越田 | 18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬 | 18:30-19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 小野 | | |
| 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 | 20:15-21:00 LesMILLS BODYJAM 小畑 | 20:15-21:00 コンディショニング ヨガ 酒井 | 19:50-20:35 LesMILLS BODYATTACK 小笠原 | 20:05-20:50 パワーヨガ 担当IR | 20:00-21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 熙尚 | 20:05-20:50 陰ヨガ 森 | 20:05-20:50 ZUMBA 池田 | 19:50-20:50 LesMILLS BODYBALANCE Kayoko | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:15-22:00 LesMILLS DANCE 小畑 | | 20:50-21:35 LesMILLS BODYCOMBAT 桑田 | 1日 森 8日 酒井 15日 森 22日 酒井 | 21:15-22:00 2.16.30日 ZUMBA 9.23日 FAT BURN EXTREME 池田 | ※レッスン時間30分です 9.23日のみ 21:45までとなります。 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |

←19日は
代行となります。
代行表にて
ご確認ください



代行・休講情報は
Instagramにて！
※祝日は夜の部のレッスンが