

# JOYFIT<sup>®</sup> 24 LITE AOMORI

# Studio Program 8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<br> 千葉  | 10:35-11:20<br>体幹にアプローチ<br>ボールピラティス<br>大友  | 10:30-11:15<br> SHIORI                                                                               | 10:35-11:20<br>モーニングヨガ<br>平山                                                                                           | 10:30-11:15<br>コンビネーション<br>エアロ<br>木村                                                                                                                                                     | 10:35-11:20<br> 越田 <br><small>※常温クラス<br/>オプション契約なしで<br/>参加可能です</small> | 10:30-11:15<br>エアロ<br>千葉                                                                                                                                                                  | 10:35-11:20<br>朝ヨガ<br>SAWAKO                                                                                                                                                                         |          | 10:35-11:20<br>呼吸と姿勢の<br>ピラティス<br>平山  | 10:30-11:15<br> SHIORI                                                                                  | 10:30-11:15<br>ウィークエンド<br>ヨガ<br>相馬   | 10:30-11:30<br> SHIORI                                                                                 | 10:30-11:15<br>週替わりヨガ<br>担当  |
| 11:00 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 11:30 | 11:35-12:20<br>入門ステップ<br>千葉                                                                          | 11:40-12:25<br>パワーヨガ<br>スタートフロー<br>森       | 11:35-12:20<br>初級ステップ<br>木村                                                                          | 11:40-12:25<br>陰陽ヨガ<br>平山                                                                                                                                                                               | 11:35-12:20<br> 池田                                                                                     | 11:40-12:25<br>ヨガ<br>木村                                                                                                                                   | 11:35-12:20<br>初級ステップ<br>千葉                                                                                                                                                               | 11:40-12:25<br>デトックスヨガ<br>平山                                                                                      |          | 11:40-12:25<br>カラダ整う<br>フローヨガ<br>平山                                                                                      | 11:35-12:20<br> SHIORI                                                                                  | 11:35-12:20<br>パワーヨガ<br>SAWAKO                                                                                                                                                                             | 11:50-12:35<br> 桑田  | 2日 大友<br>ボールピラティス<br>9日 酒井<br>ボディメイクヨガ<br>16日 相馬<br>ストレッチヨガ<br>23日 酒井<br>ボディメイクヨガ<br>30日 大友<br>ボールピラティス         |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 12:30 | 12:40-13:25<br> 桑田  | 12:45-13:30<br>デトックスヨガ<br>森                | 12:40-13:25<br> 小野  | 13:00-13:45<br>リラクゼーション<br>ヨガ<br>相馬   | 12:40-13:25<br> 桑田    | 12:45-13:30<br>リラックスヨガ<br>SAWAKO                                                                                                                          | 12:40-13:25<br> 越田  | 12:45-13:30<br>ヒーリングヨガ<br>相馬   |          |                                                                                                                          | 12:40-13:40<br> 古川   | 12:40-13:25<br>リラックスヨガ<br>SAWAKO                                                                                        | 12:55-13:40<br> 桑田  |                                                                                                                 |
| 13:00 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 13:30 | 13:45-14:30<br> 桑田  |                                                                                                                             | 13:45-14:30<br> 池田                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         | 13:40~14:10<br> 小笠原  |                                                                                                                                                                                                                                              | 13:45-14:30<br> 古川  | 13:45-14:30<br>リズム体操<br>相馬     |          |                                                                                                                          | 14:00~14:30<br> 古川  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 14:00 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 14:30 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |

※常温クラス  
オプション契約なしで  
参加可能です

## LES MILLS DANCE CORE

## BODYCOMBAT BODYATTACK BODYPUMP BODYBALANCE BODYJAM

- ・心肺機能を高める
- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・ストレス発散
- ・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

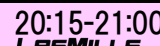
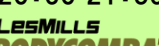
- ・体幹強化
- ・瞬発力とバランス感覚の向上
- ・強さとやる気を引き出す

- ・瞬発力の向上
- ・全身の引き締め
- ・体力アップ

- ・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

- ・柔軟性アップ
- 体幹強化
- ・ストレスの軽減
- ・体力強化

- ・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<br> 小野  | 19:05-19:50<br>全身ピラティス<br>平山          | 19:10-19:55<br> 小笠原  | 19:10-19:55<br>リラックスヨガ<br>相馬   | 18:50-19:35<br>初級エアロ<br>大友                                                                               | 19:00-19:45<br>ストレッチヨガ<br>相馬   | 19:00-19:45<br> 越田  | 19:00-19:45<br>BOW SPRING<br>YOGA<br>森                                                                        | 19:00-19:45<br> 池田 |  |  | 18:30-19:30<br> 越田      |  |  |
| 19:30 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 20:00 | 20:00-21:00<br> SHIORI                                                                                 | 20:10-20:55<br>心身の<br>リフレッシュヨガ<br>平山  | 20:15-21:00<br> 小畑                                                                                      | 20:15-21:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>酒井                                                                              | 19:50-20:35<br> 小笠原  | 20:05-20:50<br>パワーヨガ<br>担当IR                                                                                        | 20:00-21:00<br> 熙尚  | 20:05-20:50<br>陰ヨガ<br>森  | 20:05-20:50<br> 池田 |  |  | 19:50-20:50<br> Kayoko  |  |  |
| 20:30 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 21:00 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          | 21:15-22:00<br> 小畑                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             | 20:50-21:35<br> 桑田                                                                                                   | 5日 酒井<br>12日 酒井<br>19日 森<br>26日 酒井                                                                                                                                                            | 21:15-22:00<br> 池田       | 21:05-21:35<br> 池田 |  |  |                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 21:30 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                   |  |  |



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  
休講となります。