

JOYFIT[®] 24 LITE AOMORI

Studio Program 9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  千葉 	10:35-11:20 体幹にアプローチ ボールピラティス 大友 	10:30-11:15  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  越田  ※常温クラス オプション契約なしで 参加可能です	10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 朝ヨガ SAWAKO		10:35-11:20 呼吸と姿勢の ピラティス 平山 	10:30-11:15  SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬  	10:30-11:30  SHIORI	10:30-11:15 週替わりヨガ 担当 
11:00														6日 SAWAKO リラックスヨガ
11:30	11:35-12:20 入門ステップ 千葉 	11:40-12:25 パワーヨガ スタートフロー 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  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 フローヨガ 平山	11:35-12:20  SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO	11:45-12:30  桑田 	13日 大友 ボールピラティス
12:00														20日 SAWAKO リラックスヨガ
12:30	12:40-13:25  桑田 	12:45-13:30 デトックスヨガ 森 	12:40-13:25  小野 	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬  	12:40-13:25  桑田 	12:45-13:30 リラックスヨガ SAWAKO 	12:40-13:25  越田 	12:45-13:30 ヒーリングヨガ 相馬  			12:40-13:40  古川 	12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO 	12:45-13:30  桑田 	27日 大友 ボールピラティス
13:00														
13:30	13:45-14:30  桑田 		13:45-14:30  池田		13:40~14:10  小笠原 		13:45-14:30  古川 	13:45-14:30 リズム体操 相馬  			14:00~14:30  古川 		13:45-14:15  越田 	
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

 **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  小野 	19:05-19:50 全身ピラティス 平山 	19:10-19:55  小笠原 	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬  	18:50-19:35 初級エアロ 大友 	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬  	19:00-19:45  越田 	19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 森	19:00-19:45  池田					
19:30														
20:00	20:00-21:00  SHIORI	20:10-20:55 心身の リフレッシュヨガ 平山 	20:15-21:00  小畑	20:15-21:00 コンディショニング ヨガ 酒井 	19:50-20:35  小笠原 	20:05-20:50 パワーヨガ 担当IR 	20:00-21:00  熙尚 	20:05-20:50 陰ヨガ 森 	20:05-20:50  池田					
20:30														
21:00			21:15-22:00  小畑			20:50-21:35  桑田	2日 酒井 9日 酒井 16日 森 30日 酒井	21:15-22:00  池田		21:05-21:35  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。