JOY FIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 11月

月

A studio	Hot studio
10:30-11:15 ZUMBA 千葉	10:35-11:20 体幹にアプローチ ボールピラティス 大友
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
12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 桑田	12:45-13:30 デトックスヨガ 森
13:45-14:30 LesMills BODYPUMP 桑田	
19:00-19:45 LesMills BODYCOMBAT 玲温	19:05-19:50 全身ピラティス 平山
20:00-21:00 ZUMBA SHIORI	20:10-20:55 心身のリフレッシュヨガ 平山

火

A studio	Hot studio
10:30-11:15 MEGA DANZ SHIORI	10:35-11:20 モーニングヨガ 平山
11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山
12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 玲温	13:00-13:45 リラクゼーションヨガ 相馬
13:45-14:30 STRONG NATION 池田	
19:00-20:00 LesMills BODYPUMP 小笠原	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬
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
21:15-22:00 LesMills DANCE 小畑	

水

A studio	Hot studio
10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村	10:35-11:20 LesMills BODYBALANCE 越田
11:35-12:20 ZUMBA 池田	常温クラス オプション契約なしで参加可能です 11:40-12:25 ヨガ 木村
12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT SATSUKI	12:45-13:30 リラックスヨガ SAWAKO
13:40～14:10 LesMills BODYATTACK 小笠原	
19:00-19:45 初級エアロ 大友	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬
20:00-20:45 LesMills BODYCOMBAT 桑田	20:05-20:50 パワーヨガ 担当IR 4日 森 11日 酒井 18日 酒井 25日 酒井
21:00-21:30 LesMills BODYPUMP 小笠原	

木

A studio	Hot studio
10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 朝ヨガ SAWAKO
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
12:40-13:25 LesMills DANCE 越田	12:45-13:30 ヒーリングヨガ 相馬
13:45-14:30 LesMills BODYPUMP 古川	13:45-14:30 リズム体操 相馬
19:00-19:45 LesMills DANCE 越田	19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 森
20:00-21:00 LesMills BODYATTACK 小笠原	20:05-20:50 陰ヨガ 森
21:15-22:00 5・19日 ZUMBA 12・26日 FAT BURN 池田	レッスン時間30分です 12・26日のみ 21:45までとなります。

金

A studio	Hot studio
常温クラス オプション契約なしで参加可能です	10:35-11:20 呼吸と姿勢のピラティス 平山
	11:40-12:25 カラダ整うフローヨガ 平山
19:00-19:45 STRONG NATION 池田	
20:05-20:50 ZUMBA 池田	
21:05-21:35 circuit MOBILITY 池田	

定員20名
整理券をお取りください
※詳細は別紙をご確認ください

・7日 LESMILLS GRIT Strength
・14日 LESMILLS GRIT Cardio
・21日 LESMILLS GRIT Athletic
・28日 LESMILLS GRIT Strength

土

A studio	Hot studio
10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンドヨガ 相馬
11:35-12:20 MEGA DANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO
12:40-13:40 LesMills BODYPUMP 古川	12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO
14:00～14:30 LesMills CORE 古川	
18:00-18:30 LesMills GRIT 熙尚	
18:45-19:45 LesMills BODYCOMBAT 熙尚	
20:00-21:00 LesMills BODYBALANCE Kayoko	

日

A studio	Hot studio
10:30-11:30 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 週替わりヨガ 担当 1日 大友 ボールピラティス 8日 大友 ボールピラティス 15日 SAWAKO リラックスヨガ 22日 大友 ボールピラティス 29日 SAWAKO リラックスヨガ
11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 桑田	
12:45-13:30 LesMills BODYPUMP 桑田	
13:45-14:15 LesMills BODYATTACK 越田	
18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	

@JOYFIT24AOMORI

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。

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

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
・体力アップ

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
・体力強化

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

GRIT
・引き締まった体
・運動能力の向上
・代謝機能の向上