JOY FIT 24 LITE AOMORI

Studio Program 12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 体幹にアプローチ ボールピラティス 大友	10:30-11:15 MEGA DANZ 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 LesMills BODYBALANCE 越田	10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 朝ヨガ SAWAKO		10:35-11:20 気づきの ボールピラティス 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 週替わりヨガ 担当 6日 大友 ボールピラティス 13日 SAWAKO リラックスヨガ 20日 大友 ボールピラティス 27日 SAWAKO リラックスヨガ
11:00						常温クラス オプション契約なしで 参加可能です							11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 桑田	
11:30	11:35-12:20 入門ステップ 千葉	11:40-12:25 BOW SRPING BASIC 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 フローヨガ 平山	11:35-12:20 MEGA DANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO		
12:00														
12:30	12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 桑田	12:45-13:30 骨盤ヨガ 森	12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT 玲温	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 LesMills BODYCOMBAT SATSUKI	12:45-13:30 リラックスヨガ SAWAKO	12:40-13:25 LesMills DANCE 越田	12:45-13:30 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	12:45-13:30 LesMills BODYPUMP 桑田	
13:00														
13:30	13:45-14:30 LesMills BODYPUMP 桑田		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:40～14:10 LesMills BODYATTACK 小笠原		13:45-14:30 LesMills BODYPUMP 古川	13:45-14:30 リズム体操 相馬	常温クラス オプション契約なしで 参加可能です		14:00～14:30 LesMills CORE 古川		13:45-14:15 LesMills BODYATTACK 越田	
14:00														
14:30														
18:30											18:00-18:30 LesMills GRIT 熙尚		18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	
19:00	19:00-19:45 LesMills BODYCOMBAT 玲温	19:05-19:50 気づきの ボールピラティス 平山	19:00-20:00 LesMills BODYPUMP 小笠原	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬	19:00-19:45 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	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 ・5日 LESMILLS GRIT Cardio ・12日 LESMILLS GRIT Athletic ・19日 LESMILLS GRIT Strength ・26日 LESMILLS GRIT Cardio	18:45-19:45 LesMills BODYCOMBAT 熙尚			
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	20:00-20:45 LesMills BODYCOMBAT 桑田	20:05-20:50 パワーヨガ 酒井	20:00-21:00 LesMills BODYATTACK 小笠原	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田		20:00-21:00 LesMills BODYBALANCE Kayoko			
20:30														
21:00			21:15-22:00 LesMills DANCE 小畑		21:00-21:30 LesMills BODYPUMP 小笠原		21:15-22:00 3.17日 ZUMBA 10・24日 FAT BURN 池田	レッスン時間30分です 10・24日のみ 21:45までとなります。	21:05-21:35 circuit MOBILITY 池田					
21:30														

DANCE CORE BODYCOMBAT BODYATTACK BODYPUMP BODYBALANCE BODYJAM GRIT

- 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

@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。