

5月

ジョイフィット24LITE盛岡青山駅前

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								
11:00	10:30~11:30 ベリーダンス 千葉	10:30~11:15 BODY COMBAT 新録	10:30~11:15 オキシジェン/ 知春	10:30~11:30 ヨガ 綾野	10:30~11:15 DiscoWorld 権山	10:30~11:30 BODY JAM 木村	11:00~12:00 リトモス 土岐 一臣	
12:00	11:45~12:45 アロマヨガ Shinobu	11:30~12:15 ZUMBA 新録	11:30~12:00 ZUMBA 知春	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川	11:30~12:15 BODY COMBAT 小川	11:45~12:45 BAILA BAILA 木村	12:15~13:15 メガダンス 土岐 一臣	BODY PUMP ・体幹強化 ・腰のゆがみ/腰痛予防 ・骨の粗悪維持と向上
13:00	13:00~13:45 メガダンス 東野 祐美子	12:30~13:15 BODY JAM 新録	12:15~13:15 ヨガ 由香里	13:00~14:00 アロマヨガ Shinobu	12:30~13:15 BODY PUMP 小川	13:00~14:00 呼吸法ヨガ 越後	13:30~14:15 ファイティング 土岐 一臣	BODY COMBAT ・体幹強化 ・骨格矯正 ・姿勢矯正 ・骨密度向上
14:00	14:00~15:00 リトモス 東野 祐美子	13:30~14:30 ピラティス 西館	13:30~14:15 ハリアエアロ 月岡	14:15~15:15 ハワイアラ 増田 路子	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	14:30~15:30 パワ-ヨガ 由香里	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代口	BODY BALANCE ・柔軟性アップ 体幹強化 ・ストレスの軽減 ・体幹強化
15:00	15:15~16:15 BODY PUMP 小川	14:45~15:30 LesMills DANCE 新録	14:30~15:30 ヨガ 綾野	15:30~16:30 BAILA BAILA 月岡	14:45~15:30 エアロピクス NAOMI			LesMills CORE ・お尻とお腹の引き締め ・ケガの防止 ・強い体幹づくり
16:00			15:45~16:30 ZUMBA 権山			15:45~16:30 ステップ45 月岡	16:00~16:45 LesMills CORE 山本	BODY ATTACK ・骨格力の向上 ・骨力と骨密度の強化 ・持久力の向上
17:00						16:45~17:30 ちくちくエアロ 月岡	17:00~18:00 BODY BALANCE 佐藤	LesMills DANCE ・新しいダンスの習得 ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・ストレス軽減
18:00	18:30~19:30 リラクソヨガ KUDO	18:00~18:45 膝くして整えるヨガ 千代口	18:00~18:45 ステップ45 月岡	18:00~19:00 リラクソヨガ 宮崎	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤		18:15~19:00 BODY COMBAT JOYSTAFF	BODY JAM ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・持久力の向上 ・下半身の強化
19:00	19:45~20:45 BODY JAM 新録	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~20:00 リラクソヨガ 宮崎	19:15~20:00 LesMills DANCE 新録	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMills TONE 山本		LesMills TONE ・柔軟性・バランス感覚アップ ・骨密度の向上 ・体幹強化
20:00		20:15~21:15 ファイティング 土岐 一臣	20:15~21:00 BODY ATTACK 内村	20:15~21:00 BODY COMBAT JOYSTAFF	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本		
21:00	21:00~22:00 BODY COMBAT 田村	21:30~22:00 BODY COMBAT 新録	21:15~22:00 BODY PUMP 平	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK 新録		スタッフ常駐時間 平日 10:00~23:00 土曜 10:00~22:00 日・祝 10:00~20:00	
22:00						平日 土曜 日・祝		

GW期間中は特別プログラムとなります。