

7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 オキシジェノ 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	11:30~12:00 BODY ATTACK 黒葉	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 ・骨の健康維持と向上
13:00	13:00~13:45 メガダンス 東野 祐美子	12:30~13:30 BODY JAM 新録	12:15~13:15 ヨガ 由香里	13:00~14:00 アロマヨガ Shinobu	12:15~13:15 BODY PUMP 小川	13:00~14:00 呼吸法ヨガ 越後	13:30~14:15 ファイドウ 土岐 一臣	BODY COMBAT ・体幹強化 ・骨格矯正 ・姿勢の改善
14:00	14:00~15:00 リトモス 東野 祐美子	13:45~14:45 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 パワーヨガ 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	15:00~15:45 LesMills DANCE 観	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	15:45~16:30 ステップ45 月岡	16:00~16:45 LesMills CORE 山本	LesMills CORE ・柔軟性アップ 体幹強化 ・ストレスの軽減 ・体幹強化
16:00			15:45~16:30 ZUMBA 権山			16:45~17:30 ちくちくエアロ 月岡	17:00~18:00 BODY BALANCE 佐藤	BODY ATTACK ・骨格矯正 ・骨格矯正 ・骨格矯正
17:00		17:15~18:45 たっぷり90分ほぐすヨガ 千代口					18:15~19:00 BODY COMBAT JOYSTAFF	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 リラックスヨガ KUDO		18:00~18:45 ステップ45 月岡	18:00~19:00 リラックスヨガ 宮崎	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤			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 観	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~20:00 リラックスヨガ 宮崎	19:15~20:00 LesMills DANCE 観	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 ・健康性の向上 ・体幹強化
20:00		20:15~21:15 ファイドウ 土岐 一臣	20:15~21:15 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	21:30~22:15 BODY PUMP 平	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK			
22:00								
							平日	スタッフ常駐時間 10:00~23:00 10:00~22:00 10:00~20:00
							土曜	
							日・祝	

リトモス、ファイドウ、メガダンス、オキシジェノの新曲が始まります！
※祝日は夜のプログラムは休講となります。