

9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 知事	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 知事	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川	11:30~12:00 BODY ATTACK 新録	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 ファイブ 土岐 一臣	BODY COMBAT ・体幹強化 ・骨格矯正 ・姿勢矯正 ・骨格矯正 ・骨格矯正
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 スロージョギ 千代子	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 ・体幹強化 ・コアの強化 ・コアの強化
16:00			15:45~16:30 ZUMBA 権山			16:45~17:30 ちくちくエアロ 月岡	17:00~17:45 BODY COMBAT 山本	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 千代子					18:00~19:00 BODY BALANCE 佐藤	LesMills DANCE ・骨格矯正 ・骨格矯正 ・骨格矯正
18:00	18:30~19:30 リラクソヨガ KUDO		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		18:00~19:00 BODY BALANCE 佐藤	BODY JAM ・骨格矯正 ・骨格矯正 ・骨格矯正
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 リラクソヨガ 宮崎	19:15~20:00 BODY COMBAT 小川	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 ・骨格矯正 ・骨格矯正
20:00	21:00~22:00 BODY COMBAT 田村	20:15~21:15 ファイブ 土岐 一臣	20:15~21:15 BODY ATTACK 内村	20:15~21:00 LesMills DANCE 観	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本		
21:00		21:30~22:00 BODY COMBAT 佐藤	21:30~22:15 BODY PUMP 平	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK 観			
22:00								
						平日 土曜 日・祝	スタッフ常駐時間 10:00~23:00 10:00~22:00 10:00~20:00	

※祝日は夜のプログラムは休講となります。