

11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 バーダンス 千葉	10:30~11:15 BODY COMBAT 新橋	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 福山	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 新橋	11:30~12:15 ZUMBA 知事	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川	11:30~12:00 BODY ATTACK 福山	11:45~12:45 BAILA BAILA 木村	12:15~13:15 メガダンス 土岐 一臣
13:00	13:00~13:45 メガダンス 東野 祐美子	12:30~13:30 BODY JAM 新橋	12:30~13:15 第1・3週目 LesMills DANCE 第2・4週目 SHBAM 福山	13:00~14:00 アロマヨガ Shinobu	12:15~13:15 BODY PUMP 小川	13:00~14:30 呼吸法ヨガ 越後	13:30~14:15 ファイドウ 土岐 一臣
14:00	14:00~15:00 リトモス 東野 祐美子	13:45~14:45 ピラティス 高館	13:30~14:15 ハハリエアロ 月岡	14:15~15:15 ハワイア 増田 路子	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ	14:30~15:30 BODY BALANCE 土岐 一臣
15:00	15:15~16:15 BODY PUMP 小川	15:00~16:00 呼吸法ヨガ 越後	14:30~15:30 ヨガ 綾野	14:45~15:30 エアロピクス NAOMI	14:45~15:30 エアロピクス NAOMI	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ	14:30~15:30 LesMills CORE ・お尻とお腹の引き締め ・ケガの防止 ・膝に負担づくし
16:00		15:45~16:30 ZUMBA 福山	15:30~16:30 BAILA BAILA 月岡		15:45~16:30 らくらくエアロ 月岡	16:00~17:00 BODY BALANCE 佐藤	16:00~17:00 BODY ATTACK ・筋力の向上 ・脚力と背筋力の強化 ・持久力の向上
17:00		17:15~18:45 たっぷり90分ゆるぎヨガ 千代コ				17:15~18:00 LesMills CORE 山本	17:15~18:00 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 リラクゼーションヨガ KUDO	18:00~18:45 ステップ45 月岡	18:00~19:00 セルブメンテナスヨガ 宮崎	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤	18:15~19:00 BODY COMBAT 山本	18:15~19:00 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 福山	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~20:00 リフレッシュヨガ 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	19:00~19:45 LesMills TONE ・柔軟性・バランス感覚アップ ・敏捷性の向上 ・体幹強化
20:00	21:00~22:00 BODY COMBAT 田村	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 第1・3週目 LesMills DANCE 第2・4週目 SHBAM 福山	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 福山	21:30~22:00 BODY ATTACK 福山		
22:00							
						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	

※祝日は夜のプログラムは休講となります。