

# 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<br>バーダンス<br>千葉        | 10:30~11:15<br>BODY COMBAT<br>新橋   | 10:30~11:15<br>オキシジェン/<br>知事                               | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>綾野                                    | 10:30~11:15<br>DiscoWorld<br>福山   | 10:30~11:30<br>BODY JAM<br>木村      | 11:00~12:00<br>リトモス<br>土岐 一臣   |   |
| 12:00 | 11:45~12:45<br>アロマヨガ<br>Shinobu   | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>新橋         | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>知事                                 | 11:45~12:45<br>BODY COMBAT<br>小川                           | 11:30~12:00<br>BODY ATTACK<br>福山  | 11:45~12:45<br>BAILA BAILA<br>木村   | 12:15~13:15<br>メガダンス<br>土岐 一臣  | BODY PUMP<br>・体幹強化<br>・腰のゆがみ/腰痛予防づくり<br>・骨の健康維持と向上      |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>メガダンス<br>東野 祐美子    | 12:30~13:30<br>BODY JAM<br>新橋      | 12:30~13:15<br>第1・3週目 LesMills DANCE<br>第2・4週目 SHBAM<br>福山 | 13:00~14:00<br>アロマヨガ<br>Shinobu                            | 12:15~13:15<br>BODY PUMP<br>小川    | 13:00~14:30<br>呼吸法ヨガ<br>越後         | 13:30~14:15<br>ファイドウ<br>土岐 一臣  | BODY COMBAT<br>・体幹強化<br>・骨格とバランス感覚の向上<br>・膝こりや腰痛を予防する   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>リトモス<br>東野 祐美子     | 13:45~14:45<br>ピラティス<br>高館         | 13:30~14:15<br>ハ/リエアロ<br>月岡                                | 14:15~15:15<br>ハワイア<br>増田 路子                               | 13:30~14:30<br>ヨガ<br>NAOMI        | 14:45~15:30<br>ステップ45<br>月岡        | 14:30~15:30<br>スロ-ヨガ<br>千代コ  | BODY BALANCE<br>・柔軟性アップ 体幹強化<br>・ストレスの軽減<br>・骨格強化       |
| 15:00 | 15:15~16:15<br>BODY PUMP<br>小川    | 15:00~16:00<br>呼吸法ヨガ<br>越後         | 14:30~15:30<br>ヨガ<br>綾野                                    | 15:30~16:30<br>BAILA BAILA<br>月岡                           | 14:45~15:30<br>エアロピクス<br>NAOMI    | 15:45~16:30<br>らくらくエアロ<br>月岡       |  | LesMills CORE<br>・お尻とお腹の引き締め<br>・ケガの防止<br>・膝こり予防        |
| 16:00 |                                   |                                    | 15:45~16:30<br>ZUMBA<br>福山                                 |  |                                   |                                    | 16:00~17:00<br>BODY BALANCE<br>佐藤                                      | BODY ATTACK<br>・骨格力の向上<br>・脚力と背筋力の強化<br>・持久力の向上         |
| 17:00 |                                   | 17:15~18:45<br>たっぷり90分ゆるぎヨガ<br>千代コ |  |  |                                   |                                    | 17:15~18:00<br>LesMills CORE<br>山本                                     | LesMills DANCE<br>・新しいダンスの習得<br>・カロリー消費 脂肪燃焼<br>・ストレス軽減 |
| 18:00 | 18:30~19:30<br>リラクゼーションヨガ<br>KUDO | 19:00~20:00<br>リトモス<br>土岐 一臣       | 18:00~18:45<br>ステップ45<br>月岡                                | 18:00~19:00<br>セルブメンテナスヨガ<br>宮崎                            | 18:00~18:45<br>BODY BALANCE<br>佐藤 |                                    | 18:15~19:00<br>BODY COMBAT<br>山本                                       | BODY JAM<br>・カロリー消費 脂肪燃焼<br>・持久力の向上<br>・下半身の強化          |
| 19:00 | 19:45~20:45<br>BODY JAM<br>福山     | 20:15~21:15<br>ファイドウ<br>土岐 一臣      | 19:00~20:00<br>リフレッシュヨガ<br>宮崎                              | 19:15~20:00<br>BODY COMBAT<br>小川                           | 19:00~20:00<br>リトモス<br>土岐 一臣      | 19:00~19:45<br>LesMills TONE<br>山本 |  | LesMills TONE<br>・柔軟性・バランス感覚アップ<br>・敏捷性の向上<br>・体幹強化     |
| 20:00 |                                   |                                    | 20:15~21:15<br>BODY ATTACK<br>内村                           | 20:15~21:00<br>第1・3週目 LesMills DANCE<br>第2・4週目 SHBAM<br>福山 | 20:15~21:15<br>メガダンス<br>土岐 一臣     | 20:00~21:00<br>BODY COMBAT<br>山本   |  |   |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>BODY COMBAT<br>田村  | 21:30~22:00<br>BODY COMBAT<br>佐藤   | 21:30~22:15<br>BODY PUMP<br>平                              | 21:15~22:00<br>BAILABAILA<br>月岡                            | 21:30~22:00<br>BODY ATTACK<br>福山  |                                    | <b>スタッフ常駐時間</b><br>平日 10:00~23:00<br>土曜 10:00~22:00<br>日・祝 10:00~20:00 |   |
| 22:00 |                                   |                                    |  |  |                                   |                                    |  |   |

※祝日は夜のプログラムは休講となります。