

12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 新機	10:30~11:15 BODY COMBAT 新機	10:30~11:15 オキシジェン/ 知春 RADICAL	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 LES Mills
12:00	11:45~12:45 アロマヨガ Shinobu	11:30~12:15 ZUMBA 新機	11:30~12:15 ZUMBA 知春	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川	11:30~12:30 BODY PUMP 小川	11:45~12:45 BAILA BAILA 木村	BODY PUMP ・体幹強化 ・運動の多い/運動の少づくし ・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 RADICAL	12:30~13:30 BODY JAM 新機	12:30~13:15 SH'BAM 眞	13:00~14:00 アロマヨガ Shinobu	12:45~13:15 BODY ATTACK 福原 LES Mills	13:00~14:30 呼吸法ヨガ 越後	BODY COMBAT ・体幹強化 ・骨格とバランス感覚の向上 ・動きやすさを引き出す
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 ハルハアロ 月岡	14:15~15:15 ハワイア 増田 路子	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	13:30~14:15 ファイトウ 土岐 一臣 RADICAL	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		14:30~15:30 ヨガ 綾野	15:30~16:30 BAILA BAILA 月岡	14:45~15:30 エアロピクス NAOMI	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ	Les Mills CORE ・胸とお尻の引き締め ・ケガの防止 ・膝/腰/背づくし
16:00		15:45~16:30 ZUMBA 福山			15:45~16:15 パーソナルステップ NAOMI	15:45~16:30 らくらくエアロ 月岡	BODY ATTACK ・骨格力の向上 ・脚力と背骨力の強化 ・持久力の向上
17:00		17:15~18:45 たっぷり90分ほぐすヨガ 千代コ				16:00~17:00 BODY BALANCE 佐藤	Les Mills DANCE ・新しいダンスの習得 ・カロリー消費 運動習慣 ・ストレス軽減
18:00		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		17:15~18:00 Les Mills CORE 山本	BODY JAM ・カロリー消費 運動習慣 ・持久力の向上 ・下肢筋力の強化
19:00	18:30~19:30 リラクソヨガ KUDO	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	18:15~19:00 BODY COMBAT 山本	Les Mills 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	19:45~20:45 BODY JAM 眞	20:15~21:15 ファイトウ 土岐 一臣 RADICAL	20:15~21:15 BODY ATTACK 内村	20:15~21:00 SH'BAM 眞	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣 RADICAL	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本	
21:00	21:00~22:00 BODY COMBAT 田村	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 眞		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							

※12月29日(日)~1月3日(金)はスタジオは休講とさせていただきます。