

# 1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 知春	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 ・腹筋の多い・腹筋の引きつけ ・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 新機	12:30~13:15 LesMills DANCE 眞	13:00~14:00 アロマヨガ Shinobu	12:45~13:15 BODY ATTACK 福原	13:00~14:30 呼吸法ヨガ 越後	BODY COMBAT ・体幹強化
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	13:30~14:15 ファイトウ 土岐 一臣	BODY BALANCE ・柔軟性アップ 体幹強化 ・ストレスの軽減 ・体力強化
15:00	15:15~16:15 BODY PUMP 小川		14:30~15:30 ヨガ 綾野	14:45~15:30 エアロピクス NAOMI	14:45~15:30 ステップ45 月岡	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ	LesMills CORE ・お尻とふもとの引き締め ・ケガの防止 ・膝・腰の痛み
16:00			15:45~16:30 ZUMBA 福山	15:30~16:30 BAILA BAILA 月岡	15:45~16:15 ベリーダンス NAOMI	15:45~16:30 らくらくエアロ 月岡	BODY ATTACK ・筋力向上 ・持久力の向上
17:00							16:00~17:00 BODY BALANCE 佐藤
18:00	17:15~18:45 たっぷり90分ほぐすヨガ 千代コ	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	17:15~18:00 LesMills CORE 山本	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
19:00	18:30~19:30 リラクゼーション 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	BODY JAM ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・持久力の向上 ・下肢筋力の強化
20:00	19:45~20:45 BODY JAM 眞	20:15~21:15 ファイトウ 土岐 一臣	20:15~21:15 BODY ATTACK 内村	20:15~21:00 LesMills DANCE 眞	20:15~21:15 メガダンス 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 ・敏捷性の向上 ・体幹強化
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		
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

※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。