

2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 BODY COMBAT 田村	11:30~12:15 ZUMBA 新橋	11:30~12:15 ZUMBA 知事	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川	11:30~12:30 BODY PUMP 小川	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 LesMills DANCE 槻	13:00~14:00 ヨガ NAOMI	12:45~13:15 BODY ATTACK 福菜	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 ハワイアワ 増田 路子	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	14:45~15:30 ステップ45 月岡	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ
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	14:45~15:30 ステップ45 月岡	14:30~15:30 スロ-ヨガ 千代コ
16:00			15:45~16:30 ZUMBA 福山		15:45~16:15 ベリーダンスステップ NAOMI	15:45~16:30 らくらくエアロ 月岡	16:00~17:00 BODY BALANCE 佐藤
17:00		17:15~18:45 たっぷり90分ほぐすヨガ					17:15~18:00 LesMills CORE 山本
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			18:15~19:00 BODY COMBAT 山本
19:00	19:45~20:45 BODY JAM 槻	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	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本
20:00		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 LesMills DANCE 槻	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣		
21:00	21:00~21:45 BODY ATTACK 福菜	21:30~22:15 BODY COMBAT 田村	21:30~22:15 BODY PUMP 平	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK 福菜		
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	

※祝日は夜間のプログラムは休講となります。