

8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 新録 LES MILLS	10:30~11:15 オキシジェノ 知香 RADICAL	10:30~11:30 ヨガ 綾野	10:30~11:15 DiscoWorld 福山	10:30~11:30 BODY JAM 木村 LES MILLS	11:00~12:00 リトモス 土岐 一臣	LES MILLS
12:00	11:45~12:45 呼吸法ヨガ 越後	11:30~12:15 ZUMBA 新録	11:30~12:15 ZUMBA 知香	11:45~12:45 BODY COMBAT 小川 LES MILLS	11:30~12:30 BODY PUMP 小川 LES MILLS	11:45~12:45 BAILA BAILA 木村	12:15~13:15 メガダンス 土岐 一臣 RADICAL	BODY PUMP ・体幹強化 ・運動の多い運動や体づくり ・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 新録 LES MILLS	12:30~13:15 LesMills DANCE 眞 LES MILLS	13:00~14:00 フローヨガ NAOMI	12:45~13:15 ベアッシュステップ NAOMI	13:00~14:00 呼吸法ヨガ 越後	13:30~14:15 ファイトウ 土岐 一臣 RADICAL	BODY COMBAT ・体幹強化 ・柔軟性とバランス感覚の向上 ・強さや引き出し出す
14:00	14:00~15:00 リトモス 東野 祐美子	13:45~14:45 ピラティス 西館	13:30~14:15 ハ/ハエアロ 月岡	14:15~15:15 BAILA BAILA 月岡	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	14:15~15:00 BODY PUMP JOYSTAFF LES MILLS	14:30~15:30 スローヨガ チカコ	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	15:15~16:00 コンネクション 岡田	15:00~16:00 ハワイワラ 増田 路子	14:30~15:30 ヨガ 綾野	15:30~16:30 姿勢改善ヨガ AYU	14:45~15:30 エアロビクス NAOMI	15:15~16:00 ステップ45 月岡		LesMills CORE ・お尻と足の引き締め ・ケガの防止 ・強い体幹づくり
16:00	※バスタオルをご用意ください。		15:45~16:30 ZUMBA 福山			16:15~17:00 らくらくエアロ 月岡	16:00~17:00 BODY BALANCE 佐藤 LES MILLS	BODY ATTACK ・肩甲骨の向上 ・腕力と背筋力の強化 ・持久力の向上
17:00							17:15~18:00 BODY COMBAT 山本 LES MILLS	LesMills DANCE ・新しいダンスの習得 ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・ストレス解消
18:00	18:00~19:00 リラックスヨガ KUDO	17:45~18:45 やさしい体ヨガ チカコ	18:00~18:45 ステップ45 月岡	18:15~19:00 BODY PUMP JOYSTAFF LES MILLS	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤 LES MILLS	18:00~18:45 LesMills PILATES 山本 LES MILLS	18:15~19:00 LesMills CORE 山本 LES MILLS	BODY JAM ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・持久力の向上 ・下腹筋力の強化
19:00	19:15~20:15 BODY JAM 眞 LES MILLS	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~19:45 BODY PUMP 中花 LES MILLS	19:15~20:00 BODY COMBAT 小川 LES MILLS	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMills TONE 山本 LES MILLS		LesMills TONE ・柔軟性・バランス感覚アップ ・体幹強化
20:00	20:30~21:15 BODY COMBAT JOYSTAFF LES MILLS	20:15~21:15 ファイトウ 土岐 一臣 RADICAL	20:00~21:00 BODY ATTACK 内村 LES MILLS	20:15~21:00 LesMills DANCE 眞 LES MILLS	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣 RADICAL	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本 LES MILLS		LesMills SHAPES ・お尻と足の引き締め ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・体幹強化
21:00	21:30~22:00 BODY BALANCE 佐藤 LES MILLS	21:30~22:00 BODY ATTACK 尾菜 LES MILLS	21:15~21:50 LesMills SHAPES 尾菜 LES MILLS	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK JOYSTAFF LES MILLS	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								

お盆期間中は代行、休講がございますので別紙をご確認ください。