

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 ペリダンス 千葉	10:30~11:15 BODY COMBAT 新規	10:30~11:15 オキシジェ/ 知春	10:30~11:30 ヨガ 練野	10:30~11:15 DiscoWorld 湘山	10:30~11:30 BODY JAM 木村	
12:00	11:45~12:45 呼吸法ヨガ 越後	11:30~12:15 ZUMBA 新規	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	11:00~12:00 リトモス 土岐 一臣
13:00	13:00~13:45 メガダンス 東野 紗美子	12:30~13:30 BODY JAM 新規	12:30~13:15 LesMills DANCE 飯	13:00~14:00 フローヨガ NAOMI	12:45~13:15 ベーシックステップ NAOMI	13:00~14:00 呼吸法ヨガ 越後	12:15~13:15 メガダンス 土岐 一臣
14:00	14:00~15:00 リトモス 東野 紗美子	13:45~14:45 ピラティス 西益	13:30~14:15 /リリエアロ 月岡	14:15~15:15 BAILA BAILA 月岡	13:30~14:30 ヨガ NAOMI	14:15~15:00 BODY PUMP JOYSTAFF	13:30~14:15 ファイト・ 土岐 一臣
15:00	15:15~16:00 コンディショニング 岡田	15:00~16:00 ハワイアラ 増田 路子	15:45~16:30 ZUMBA 湘山	15:30~16:30 姿勢改善ヨガ AYU	14:45~15:30 エアロピックス NAOMI	15:15~16:00 ステップ45 月岡	14:30~15:30 ストレッチ チカコ
16:00	※バスタオルをご用意ください。				16:15~17:00 らくらくエアロ 月岡		16:00~17:00 BODY ATTACK 佐藤
17:00							17:15~18:00 BODY COMBAT 山本
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	18:00~18:45 BODY BALANCE 佐藤	18:00~18:45 LesMills PILATES 山本	18:00~19:00 LesMills CORE 山本
19:00	19:15~20:15 BODY JAM 飯	19:00~20:00 リトモス 土岐 一臣	19:00~19:45 BODY PUMP 中花	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	19:00~19:45 LesMills TONE 山本
20:00		20:15~21:15 BODY ATTACK JOYSTAFF	20:00~21:00 BODY ATTACK 内村	20:15~21:00 LesMills DANCE 飯	20:15~21:15 メガダンス 土岐 一臣	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本	20:00~21:00 BODY COMBAT 山本
21:00	20:30~21:15 BODY COMBAT JOYSTAFF	21:15~21:15 ファイト・ 土岐 一臣	21:15~21:50 LesMills SHAPES 飯	21:15~22:00 BAILABAILA 月岡	21:30~22:00 BODY ATTACK JOYSTAFF		スタッフ常駐時間
22:00	21:30~22:00 BODY BALANCE					平日	10:00~23:00
	佐藤	新規	LES MILLS	LES MILLS		土曜	10:00~22:00
						日・祝	10:00~20:00

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。