9月　スタジオプログラム

ジョイフィット24LITE盛岡青山駅前

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15							
10:30	10:30～11:30 ベリーダンス 千葉	10:30～11:15 LesMills BODYCOMBAT 新銀	10:30～11:15 OXIGENO 知春	10:30～11:30 ヨガ 綾野	10:30～11:15 ディスコワールド 畑山	10:30～11:30 LesMills BODYJAM 木村	
10:45							
11:00		11:30～12:15 ZUMBA 新銀	11:30～12:15 ZUMBA 知春	11:45～12:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 東野 祐美子	New 11:30～12:30 LesMills BODYCOMBAT 山本	11:45～12:45 BAILABAILA 木村	11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣
11:15							
11:30							
11:45	11:45～12:45 呼吸法ヨガ 越後						
12:00		12:30～13:30 LesMills BODYJAM 新銀	New 12:30～13:15 LesMills BODYPUMP 楓	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 MEGADANZ RADICAL FITNESS 土岐　一臣
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	13:00～13:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 東野 祐美子	13:45～14:45 ピラティス 西舘	13:30～14:15 ノリノリエアロ 月岡	14:15～15:15 BAILABAILA 月岡	13:30～14:30 ヨガ NAOMI	New 14:30～15:15 LesMills BODYCOMBAT JOYSTAFF	13:30～14:15 FIGHTDO 土岐　一臣
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	14:00～15:00 リトモス 東野 祐美子	15:00～16:00 ハワイフラ 増田	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	14:30～15:30 スローヨガ チカコ
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	15:15～16:00 コンディショニング 岡田		15:45～16:30 ZUMBA 畑山			16:15～17:00 らくらくエアロ 月岡	16:00～17:00 LesMills BODYBALANCE 佐藤
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	バスタオルをご用意ください						
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	祝日はここから下が休講となります　代行・休講はフロント前・スタジオ前でご確認ください						17:15～18:00 LesMills BODYCOMBAT 山本
17:15							
17:30							
17:45							
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	New 18:15～19:00 ヨガ 戎	18:00～18:45 LesMills BODYBALANCE 佐藤	18:00～18:45 LesMills PILATES 山本	18:15～19:00 LesMills CORE 山本
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:15～20:15 LesMills BODYJAM 楓	19:00～20:00 リトモス 土岐　一臣	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP JOYSTAFF	New 19:15～20:00 ZUMBA 戎	19:00～20:00 リトモス 土岐　一臣	19:00～19:45 LesMills tone 山本	
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT JOYSTAFF	20:15～21:15 FIGHTDO 土岐　一臣	20:00～20:45 LesMills DANCE 楓	20:15～20:50 LesMills Shapes 陽菜	20:15～21:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 土岐　一臣	20:00～21:00 LesMills BODYCOMBAT 山本	
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	21:30～22:15 LesMills BODYPUMP 中花	21:30～22:00 LesMills BODYATTACK 陽菜	21:00～22:00 LesMills BODYATTACK 内村	21:15～22:00 BAILABAILA 月岡	New 21:30～22:00 LesMills GRIT 内村		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

ダンス系
LesMills BODYJAM
MEGADANZ RADICAL FITNESS
ZUMBA
LesMills DANCE
BAILABAILA
DISCO WORLD
FITMOS

格闘技系
LesMills BODYCOMBAT
FIGHTDO

ヨガ系
OXIGENO
LesMills BODYBALANCE
LesMills PILATES

全身・体幹トレ系
LesMills BODYPUMP
LesMills CORE
LesMills Shapes

全身・有酸素系
LesMills BODYATTACK
LesMills tone
LesMills GRIT