

10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								ダンス系
10:15								LES MILLS
10:30	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30		BODYJAM
10:45	ベリーダンス	LES MILLS	OXIGENO	ヨガ	ディスコ	LES MILLS		MEGADANZ
11:00	千葉	BODYCOMBAT	知春	綾野	ワールド	BODYJAM	11:00~12:00	
11:15		新銀			畑山	木村	リトモス	
11:30		11:30~12:15	11:30~12:15		11:30~12:30	11:45~12:45		ZUMBA
11:45	11:45~12:45	ZUMBA	ZUMBA	11:45~12:45	LES MILLS		土岐 一臣	
12:00	呼吸法ヨガ	新銀	知春	MEGADANZ	BODYCOMBAT	BAILABAILA	12:15~13:15	LES MILLS
12:15	越後			東野 祐美子	山本			DANCE
12:30		12:30~13:30	12:30~13:15	13:00~14:00	12:45~13:15	13:00~14:00	13:15~13:45	BAILABAILA
12:45		LES MILLS	LES MILLS	フローヨガ	ベーシックステップ	呼吸法ヨガ	土岐 一臣	
13:00	13:00~13:45	BODYJAM	BODYPUMP	NAOMI	NAOMI	越後	13:30~14:15	
13:15	MEGADANZ	新銀	楓					FIGHTDO
13:30	東野 祐美子	13:45~14:45	13:30~14:15	14:15~15:15	13:30~14:30	14:30~15:00	土岐 一臣	格闘技系
13:45	リトモス	ピラティス	ノリノリエアロ	BAILABAILA	ヨガ	LES MILLS	14:30~15:30	BODYCOMBAT
14:00		西館	月岡		NAOMI	JOYSTAFF	スローヨガ	
14:15			14:30~15:30	14:15~15:15	14:45~15:30	15:15~16:00	チカコ	
14:30			ヨガ		エアロビクス	ステップ45		
14:45	東野 祐美子	15:00~16:00	綾野	月岡	NAOMI	月岡	16:00~17:00	ヨガ系
15:00	15:15~16:00	ハワイフラ	15:45~16:30	15:30~16:30		16:15~17:00	LES MILLS	
15:15	コンディショニング	増田	ZUMBA	姿勢改善ヨガ		らくらくエアロ	BODYBALANCE	
15:30			畑山	AYU		月岡		OXIGENO
15:45	岡田						佐藤	LES MILLS
16:00	バスタオルをご用意ください						17:15~18:00	BODYBALANCE
16:15							LES MILLS	
16:30							BODYCOMBAT	PILATES
16:45							山本	
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						18:15~19:00	全身・体幹トレ系
17:15		17:45~18:45	18:00~18:45	18:15~19:00	18:00~18:45	18:00~18:45	LES MILLS	
17:30		やさしい体ヨガ	ステップ45	ヨガ	LES MILLS	PILATES	山本	BODYPUMP
17:45		チカコ	月岡		BODYBALANCE	山本	18:15~19:00	CORE
18:00	18:00~19:00						山本	
18:15	リラックスヨガ	19:00~20:00	19:00~19:45	19:15~20:00	19:00~20:00	19:00~19:45		LES MILLS
18:30	KUDO	リトモス	LES MILLS	ZUMBA	リトモス	tone		BODYPUMP
18:45		土岐 一臣	BODYPUMP	我	土岐 一臣	山本		CORE
19:00			JOYSTAFF	ZUMBA				LES MILLS
19:15	19:15~20:15	20:15~21:15	20:00~20:45	20:15~20:50	20:15~21:15	20:00~21:00		Shapes
19:30	LES MILLS		DANCE	LES MILLS	MEGADANZ	LES MILLS		
19:45	BODYJAM	FIGHTDO	楓	Shapes	RADICAL FITNESS	BODYCOMBAT		
20:00				陽菜		山本		
20:15	楓	土岐 一臣						全身・有酸素系
20:30	20:30~21:15		21:00~22:00	21:15~22:00	21:30~22:00			LES MILLS
20:45	LES MILLS	土岐 一臣	LES MILLS	BAILABAILA	土岐 一臣			BODYATTACK
21:00	BODYCOMBAT	陽菜	BODYATTACK	月岡	GRIT			tone
21:15	JOYSTAFF		内村		内村			LES MILLS
21:30	21:30~22:15							GRIT
21:45	LES MILLS							
22:00	BODYPUMP							
22:15	中花							
22:30								