

12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 畠山	10:30~11:30 LesMILLS BODYJAM 木村	11:00~12:00 リトモス FITNOS	ダンス系
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45	11:45~12:45 呼吸法ヨガ 越後	11:30~12:15 ZUMBA 新銀	11:30~12:15 ZUMBA 知春	11:45~12:45 MEGADANZ 東野 純美子	11:30~12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	11:45~12:45 BAILABAILA 木村	12:15~13:15 MEGADANZ 土岐 一臣	
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00	13:00~13:45 MEGADANZ 東野 純美子	12:30~13:30 LesMILLS BODYJAM 新銀	12:30~13:15 ヨガ 戎	13:00~14:00 フローヨガ NAOMI	12:45~13:30 LesMILLS BODYPUMP JOY STAFF	13:00~14:00 呼吸法ヨガ 越後	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 FITNOS	13:45~14:45 ピラティス 西館	13:45~14:45 ノリノリエアロ 月岡	14:15~15:15 BAILABAILA 月岡	13:45~14:45 ヨガ NAOMI	14:15~15:00 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	東野 純美子	15:00~16:00 ハワイフラ 増田	15:00~16:00 ヨガ 綾野	15:00~15:45 エアロビクス NAOMI	15:15~16:00 らくらくエアロ 月岡			格闘技系
15:15								
15:30	コンディショニング							
15:45								
16:00	岡田							
16:15	バスケットをご用意ください							
16:30								
16:45								
17:00								
17:15	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							
17:30								
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	18:15~19:00 ヨガ 戎	Coming Soon	18:00~18:45 LESMILLS PILATES 山本	16:15~17:00 LesMILLS PILATES 山本	ヨガ系
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15	19:15~20:15 LesMILLS BODYJAM	19:00~20:00 リトモス FITNOS	19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 楓	19:15~20:00 ZUMBA 楓	19:00~20:00 リトモス FITNOS	19:00~19:45 tone 山本	17:15~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	全身・体幹トレ系
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
	12月29日(月)~1月3日(土)までは、すべてのスタジオプログラムが休講となります。							