

1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 LesMILLS BODYJAM MEGADANZ RADICAL FITNESS
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 煙山	10:30~11:30 LesMILLS BODYJAM 木村	11:00~12:00 リトモス R.TMS	
10:45								
11:00								
11:15	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 祐美子	11:30~12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	11:45~12:45 BAILA BAILA 木村		12:15~13:15 MEGADANZ 土岐 一臣
11:30								
11:45								
12:00	13:00~13:45 MEGADANZ 東野 祐美子	12:30~13:30 LesMILLS BODYJAM 新銀	12:30~13:15 LesMILLS BODYBALANCE 我	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 FIGHT DO 土岐 一臣	
12:15								
12:30								
12:45	14:00~15:00 リトモス R.TMS 東野 祐美子	13:45~14:45 ピラティス 西館	14:30~15:30 ヨガ 綾野	14:15~15:15 BAILA BAILA 月岡	15:00~15:45 エアロビクス NAOMI	14:15~15:00 ステップ45 月岡		14:30~15:30 スローヨガ チカコ
13:00								
13:15								
13:30	15:00~16:00 コンディショニング 岡田	15:00~16:00 ハワイフラ 増田	15:45~16:30 ZUMBA 煙山	火曜・金曜のリトモスは、 レッスン前整列が抽選となります。 詳細はスタジオ前掲示板をご覧ください。			16:15~17:00 PILATES 山本	
13:45								
14:00								17:15~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本
14:15	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							
14:30								
14:45								
15:00	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	18:00~18:45 ZUMBA 我	18:00~18:45 LesMILLS BODYBALANCE 我	18:00~18:45 LesMILLS PILATES 山本	18:15~19:00 LesMILLS CORE 山本	
15:15								
15:30								
15:45	19:15~20:15 LesMILLS BODYJAM 楓	19:00~20:00 リトモス R.TMS 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 楓	19:00~20:00 LesMILLS BODYBALANCE 我	19:00~20:00 リトモス R.TMS 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMILLS tone 山本		全身・体幹トレ系 LesMILLS BODYPUMP LesMILLS CORE LesMILLS Shapes
16:00								
16:15								
16:30	20:30~21:15 LesMILLS BODYATTACK 陽菜	20:15~21:15 FIGHT DO 土岐 一臣	20:00~20:45 LesMILLS DANCE 楓	20:15~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中花	20:15~21:15 MEGADANZ 土岐 一臣	20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本		
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	19:15~20:15 LesMILLS BODYJAM 楓	19:00~20:00 リトモス R.TMS 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 楓	19:00~20:00 LesMILLS BODYBALANCE 我	19:00~20:00 リトモス R.TMS 土岐 一臣	19:00~19:45 LesMILLS tone 山本	全身・有酸素系 LesMILLS BODYATTACK LesMILLS tone LesMILLS GRIT	
18:15								
18:30								
18:45	20:30~21:15 LesMILLS BODYATTACK 陽菜	20:15~21:15 FIGHT DO 土岐 一臣	20:00~20:45 LesMILLS DANCE 楓	20:15~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中花	20:15~21:15 MEGADANZ 土岐 一臣	20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本		
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00	20:30~21:15 LesMILLS BODYATTACK 陽菜	20:15~21:15 FIGHT DO 土岐 一臣	20:00~20:45 LesMILLS DANCE 楓	20:15~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中花	20:15~21:15 MEGADANZ 土岐 一臣	20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	火曜日21:30~22:05の枠は 6、20日がGRIT 13、27日がShapes となります。ご確認お願いいたします。	
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								