

2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	11:00~12:00	BODYJAM
10:45	ベリーダンス	LES MILLS	OXIGENO	ヨガ	ディスコ	LES MILLS	リトモス	MEGADANZ
11:00	千葉	BODYCOMBAT	知春	綾野	ワールド	BODYJAM		RADICAL FITNESS
11:15		新銀			畑山			
11:30		11:30~12:15	11:30~12:15		11:30~12:30	木村		
11:45	11:45~12:45	ZUMBA	ZUMBA	11:45~12:45	LES MILLS	11:45~12:45	土岐 一臣	ZUMBA
12:00	呼吸法ヨガ	新銀	知春	MEGADANZ	BODYCOMBAT	BAILA BAILA	12:15~13:15	LES MILLS
12:15	越後				山本			DANCE
12:30		12:30~13:30	12:30~13:15	東野 祐美子	12:45~13:30	木村	13:30~14:15	BAILA BAILA
12:45		LES MILLS	LES MILLS	13:00~14:00	tone	13:00~14:00	土岐 一臣	
13:00	13:00~13:45	BODYJAM	BODYBALANCE	フロアヨガ	山本	呼吸法ヨガ	13:30~14:15	DISCO
13:15	MEGADANZ	新銀	戎	NAOMI		越後		RTHS
13:30	東野 祐美子	13:45~14:45	13:30~14:15		13:45~14:45			
13:45		ピラティス	14:30~15:30	14:15~15:15	ヨガ	14:15~15:00	土岐 一臣	格闘技系
14:00	リトモス	西館	月岡	BAILA BAILA	NAOMI	ステップ45	14:30~15:30	LES MILLS
14:15			ヨガ	月岡	15:00~15:45	月岡	スローヨガ	BODYCOMBAT
14:30	東野 祐美子	15:00~16:00	綾野		エアロビクス	15:15~16:00	チカコ	
14:45	15:15~16:00	ハワイフラ			NAOMI	らくらくエアロ		FIGHT DO
15:00	コンディショニング	増田	15:45~16:30	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。				
15:15			ZUMBA				16:15~17:00	ヨガ系
15:30			畑山				LES MILLS	OXIGENO
15:45	岡田						山本	BODYBALANCE
16:00	バスタオルをご用意ください						17:15~18:00	LES MILLS
16:15							BODYCOMBAT	PILATES
16:30							山本	
16:45							18:15~19:00	全身・体幹トレ系
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						山本	LES MILLS
17:15		17:45~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	CORE	BODYPUMP
17:30		やさしい体ヨガ	ステップ45	ZUMBA	LES MILLS	PILATES		LES MILLS
17:45		チカコ	月岡	戎	BODYBALANCE	山本		CORE
18:00	18:00~19:00				戎	山本		LES MILLS
18:15	リラックスヨガ	19:00~20:00	19:00~19:45	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~19:45		Shapes
18:30	KUDO	リトモス	LES MILLS	LES MILLS	リトモス	tone		
18:45		楓	BODYPUMP	BODYBALANCE	楓	山本		
19:00	19:15~20:15	土岐 一臣	20:00~20:45	20:15~21:00	土岐 一臣	20:00~21:00		
19:15	Les MILLS	20:15~21:15	DANCE	LES MILLS	20:15~21:15	LES MILLS		
19:30	BODYJAM	FIGHT DO	楓	BODYCOMBAT	MEGADANZ	BODYCOMBAT		
19:45								
20:00			21:00~22:00	21:15~22:00				
20:15	楓	土岐 一臣	LES MILLS	BAILA BAILA	土岐 一臣			
20:30	20:30~21:15		BODYATTACK	月岡				
20:45	LES MILLS							
21:00	BODYATTACK	土岐 一臣						
21:15		21:30~22:05						
21:30	陽菜	Shapes						
21:45		GRIT						
22:00		陽菜						
22:15		内村						
22:30								
							火曜日21:30~22:05の枠は 3、17日がGRIT 10、24日がShapes となります。ご確認お願いいたします。	