

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 | | | | | | | | |
| 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 FITMOS | 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 RADICAL FITNESS 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 LesMILLS BODYBALANCE 戎 | 13:00~14:00 フローヨガ NAOMI | 12:45~13:30 LesMILLS tone 山本 | 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 | 13:45~14:45 ピラティス 西館 | 13:30~14:15 ノリノリエアロ 月岡 | 14:15~15:15 ヨガ 綾野 | 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 | 15:45~16:30 ZUMBA 畠山 | 15:45~16:30 BAILABAILA 月岡 | 15:00~15:45 エアロビクス NAOMI | 15:15~16:00 らくらくエアロ 月岡 | 16:15~17:00 LesMILLS PILATES 山本 | ヨガ系 |
| 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 | 18:00~18:45 ZUMBA 戎 | 18:00~18:45 LesMILLS BODYBALANCE 戎 | 18:00~18:45 LesMILLS PILATES 山本 | 17:15~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本 | 全身・体幹トレ系 |
| 18:15 | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:15 | 19:15~20:15 LesMILLS BODYJAM | 19:00~20:00 リトモス | 19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 楓 | 19:00~20:00 LesMILLS BODYBALANCE 楓 | 19:00~20:00 リトモス | 19:00~19:45 tone 山本 | 18:15~19:00 LesMILLS CORE 山本 | 全身・有酸素系 |
| 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 | | | | | | | | |

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。

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。