3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
10:30～11:30 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 畑山	10:30～11:30 LesMills BODYJAM 木村	11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣
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 LesMills BODYPUMP 小川	11:30～12:30 LesMills BODYCOMBAT 山本	11:45～12:45 BAILABAILA 木村	12:15～13:15 MEGADANZ 土岐　一臣
13:00～13:45 ファンダンス 西舘	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
14:00～15:00 ディスコワールド 畑山	13:45～14:45 ピラティス 西舘	13:30～14:15 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
15:15～16:00 コンディショニング 岡田 バスタオルをご用意ください	15:00～16:00 ハワイフラ 増田	14:30～15:30 ヨガ 綾野	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。	15:00～15:45 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
		15:45～16:30 ZUMBA 畑山				17:15～18:00 LesMills BODYCOMBAT 山本
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						
18:00～19:00 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	18:15～19:00 LesMills CORE 山本
19:15～20:15 LesMills BODYJAM 楓	19:00～20:00 リトモス 土岐　一臣	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 楓	19:00～20:00 LesMills BODYBALANCE 戎	19:00～20:00 リトモス 土岐　一臣	19:00～19:45 LesMills tone 山本	
20:30～21:15 LesMills BODYATTACK 陽菜	20:15～21:15 FIGHTDO 土岐　一臣	20:00～20:45 LesMills DANCE LesMills BODYJAM 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	
	21:30～22:05 LesMills Shapes LesMills GRIT 陽菜　内村	21:00～22:00 LesMills BODYATTACK 内村	21:15～22:00 BAILABAILA 月岡	水曜20:00～20:45の枠は 4、18日がDANCE 11、25日がJAM		

3,17,31日がGRIT
10,24日がShapes

ダンス系
LesMills BODYJAM / MEGADANZ / ZUMBA / LesMills DANCE / BAILABAILA / DISCO WORLD / F-THOS

格闘技系
LesMills BODYCOMBAT / FIGHTDO

ヨガ系
OXIGENO / LesMills BODYBALANCE / LesMills PILATES

全身・体幹トレ系
LesMills BODYPUMP / LesMills CORE / LesMills Shapes

全身・有酸素系
LesMills BODYATTACK / LesMills tone / LesMills GRIT