

# 4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 |  |   |   |   |   |   |   | <p>ダンス系</p> <p>LES MILLS BODYJAM</p> <p>MEGADANZ</p> <p>ZUMBA</p> <p>LES MILLS DANCE</p> <p>BAILA BAILA</p> <p>格闘技系</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>FIGHT DO</p> <p>ヨガ系</p> <p>OXIGENO</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE</p> <p>PILATES</p> <p>全身・体幹トレ系</p> <p>LES MILLS BODYPUMP</p> <p>CORE</p> <p>全身・有酸素系</p> <p>LES MILLS BODYATTACK</p> <p>tone</p> |
| 10:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>ベリーダンス<br>千葉                | 10:30~11:15<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>新銀 | 10:30~11:15<br>OXIGENO<br>知春              | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>綾野                                 | 10:30~11:15<br>ディスコ<br>ワールド<br>畑山         | 10:30~11:30<br>LES MILLS BODYJAM<br>木村    | 11:00~12:00<br>リトモス<br>土岐 一臣              |  |
| 10:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 11:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 11:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 11:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 11:45 | 11:45~12:45<br>呼吸法ヨガ<br>越後                 | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>新銀                | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>知春                | 11:45~12:45<br>MEGADANZ<br>東野 裕美子                       | 11:30~12:15<br>LES MILLS BODYPUMP<br>小川   | 11:45~12:45<br>BAILA BAILA<br>木村          | 12:15~13:15<br>MEGADANZ<br>土岐 一臣          |  |
| 12:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 12:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 12:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 12:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>MEGADANZ<br>東野 祐美子          | 12:30~13:30<br>LES MILLS BODYJAM<br>新銀    | 12:30~13:15<br>LES MILLS BODYBALANCE<br>戒 | 13:00~14:00<br>フローヨガ<br>NAOMI                           | 12:30~13:30<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>山本 | 13:00~14:00<br>呼吸法ヨガ<br>越後                | 13:30~14:15<br>MEGADANZ<br>土岐 一臣          |  |
| 13:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 13:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 13:45 | 14:00~15:00<br>リトモス<br>東野 祐美子              | 13:45~14:45<br>ピラティス<br>西館                | 13:30~14:15<br>ノリノリエアロ<br>月岡              | 14:15~15:15<br>BAILA BAILA<br>月岡                        | 13:45~14:45<br>ヨガ<br>NAOMI                | 14:15~15:00<br>ステップ45<br>月岡               | 14:30~15:30<br>FIGHT DO<br>土岐 一臣          |  |
| 14:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 14:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 14:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 14:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 15:00 | 15:15~16:00<br>コンディショニング<br>岡田             | 15:00~16:00<br>ハワイフラ<br>増田                | 15:45~16:30<br>ZUMBA<br>畑山                | 火曜・金曜のリトモスは、<br>レッスン前整列が抽選となります。<br>詳細はスタジオ前掲示板をご覧ください。 |   |   | 15:15~16:00<br>らくらくエアロ<br>月岡              |  |
| 15:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 15:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 15:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 16:00 | 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 |   |   |   |   |   | 16:15~17:00<br>LES MILLS PILATES<br>山本    |  |
| 16:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 16:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 16:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 17:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 17:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 17:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 17:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>リラックスヨガ<br>KUDO             | 17:45~18:45<br>やさしい体ヨガ<br>チカコ             | 18:00~18:45<br>ステップ45<br>月岡               | 18:00~18:45<br>ZUMBA<br>戒                               | 18:00~18:45<br>LES MILLS BODYBALANCE<br>戒 | 18:00~18:45<br>LES MILLS PILATES<br>山本    | 17:15~18:00<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>山本 |  |
| 18:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 18:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 18:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 19:00 | 19:15~20:15<br>LES MILLS BODYJAM<br>楓      | 19:00~20:00<br>リトモス<br>土岐 一臣              | 19:00~19:45<br>LES MILLS BODYPUMP<br>楓    | 19:00~20:00<br>LES MILLS BODYBALANCE<br>戒               | 19:00~20:00<br>リトモス<br>土岐 一臣              | 19:00~19:45<br>tone<br>山本                 | 18:15~19:00<br>LES MILLS CORE<br>山本       |  |
| 19:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 19:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 19:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 20:00 | 20:30~21:15<br>LES MILLS BODYATTACK<br>陽菜  | 20:15~21:15<br>FIGHT DO<br>土岐 一臣          | 20:00~20:45<br>LES MILLS DANCE<br>楓       | 20:15~21:00<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>中花               | 20:15~21:15<br>MEGADANZ<br>土岐 一臣          | 20:00~21:00<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>山本 | 全身・有酸素系<br>LES MILLS BODYATTACK<br>tone   |  |
| 20:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 20:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 20:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 21:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 21:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 21:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 21:45 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 22:00 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 22:15 |  |   |   |   |   |   |   |  |
| 22:30 |  |   |   |   |   |   |   |  |