6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								LesMILLS BODYJAM
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 畑山	10:30～11:30 LesMILLS BODYJAM 木村	11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣	MEGADANZ ZUMBA
10:45								LesMILLS DANCE
11:00		11:30～12:15 ZUMBA 新銀	11:30～12:15 ZUMBA 知春	11:45～12:45 MEGADANZ 東野　裕美子	11:30～12:15 LesMILLS PILATES 山本	11:45～12:45 BAILABAILA 木村	12:15～13:15 MEGADANZ 土岐　一臣	BAILABAILA
11:15								
11:30								
11:45	11:45～12:45 呼吸法ヨガ 越後							
12:00		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	12:30～13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	13:00～14:00 呼吸法ヨガ 越後	13:30～14:15 FIGHTDO 土岐　一臣	格闘技系
12:15								LesMILLS BODYCOMBAT
12:30								FIGHTDO
12:45								
13:00	13:00～13:45 MEGADANZ 東野　祐美子	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	13:45～14:30 LesMILLS BODYPUMP 小川	14:15～15:00 ステップ45 月岡	14:45～15:45 スローヨガ チカコ	
13:15								
13:30								
13:45								
14:00	14:00～15:00 リトモス 東野　祐美子		14:30～15:30 ヨガ 綾野		14:45～15:45 ヨガ NAOMI	15:15～16:00 らくらくエアロ 月岡		ヨガ系
14:15								OXIGENO
14:30								LesMILLS BODYBALANCE
14:45								LesMILLS PILATES
15:00		15:00～16:00 ハワイフラ 増田					16:15～17:00 LesMILLS PILATES 山本	
15:15	15:15～16:00 コンディショニング		15:45～16:30 ZUMBA 畑山					全身・体幹トレ系
15:30								LesMILLS BODYPUMP
15:45								LesMILLS CORE
16:00	岡田						17:15～18:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山本	LesMILLS Shapes
16:15	バスタオルをご用意ください							
16:30								
16:45								
17:00							18:15～19:00 LesMILLS CORE 山本	
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		17:45～18:45 やさしい体ヨガ チカコ						
18:00	18:00～19:00 リラックスヨガ KUDO		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								
18:30								
18:45								
19:00	19:15～20:00 LesMILLS BODYPUMP 小川	19:00～20:00 リトモス 土岐　一臣	19:00～20:00 LesMILLS BODYJAM 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		
19:15								
19:30								
19:45								
20:00	20:15～21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 小川	20:15～21:15 FIGHTDO 土岐　一臣	20:15～21:00 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		全身・有酸素系
20:15								LesMILLS BODYATTACK
20:30								LesMILLS tone
20:45								LesMILLS GRIT
21:00	21:15～22:00 LesMILLS BODYATTACK 陽菜	21:30～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT JOY	21:15～22:15 LesMILLS BODYATTACK 内村	21:15～22:00 BAILABAILA 月岡	21:30～22:05 LesMILLS GRIT LesMILLS Shapes 内村　陽菜			
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。

金曜21:30～22:00の枠は
5.19日がGRIT
12.26日がShapes