7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 畑山	10:30～11:30 LesMills BODYJAM 木村	
10:45							
11:00		11:30～12:15 ZUMBA 新銀	11:30～12:15 ZUMBA 知春		11:30～12:15 LesMills PILATES 山本		11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣
11:15							
11:30				11:45～12:45 MEGADANZ 東野　裕美子		11:45～12:45 BAILABAILA 木村	
11:45	11:45～12:45 呼吸法ヨガ 越後						
12:00					12:30～13:30 LesMills BODYCOMBAT 山本		12:15～13:15 MEGADANZ 土岐　一臣
12:15							
12:30		12:30～13:30 LesMills BODYJAM 新銀	12:30～13:15 LesMills BODYBALANCE 戎				
12:45							
13:00	13:00～13:45 MEGADANZ 東野　祐美子			13:00～14:00 フローヨガ NAOMI	13:45～14:30 LesMills BODYPUMP 小川	13:00～14:00 呼吸法ヨガ 越後	13:30～14:15 FIGHTDO 土岐　一臣
13:15							
13:30		13:45～14:45 ピラティス 西舘	13:30～14:15 ノリノリエアロ 月岡				
13:45							
14:00	14:00～15:00 リトモス 東野　祐美子						
14:15				14:15～15:15 BAILABAILA 月岡	14:45～15:45 ヨガ NAOMI	14:15～15:00 ステップ45 月岡	
14:30			14:30～15:30 ヨガ 綾野				
14:45							
15:00	15:15～16:00 コンディショニング 岡田	15:00～16:00 ハワイフラ 増田				15:15～16:00 らくらくエアロ 月岡	
15:15							
15:30							
15:45			15:45～16:30 ZUMBA 畑山				
16:00							
16:15	バスタオルをご用意ください						16:15～17:00 LesMills PILATES 山本
16:30							
16:45							
17:00							17:15～18:00 LesMills BODYCOMBAT 山本
17:15							
17:30							
17:45							
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	18:15～19:00 LesMills CORE 山本
18:15							
18:30							
18:45							
19:00		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	19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 小川						
19:30							
19:45							
20:00						20:00～21:00 LesMills BODYCOMBAT 山本	
20:15	20:15～21:00 LesMills BODYPUMP 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		
20:30							
20:45							
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							

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

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21:30～22:05の枠は
3.17.31日がGRIT
10.24日がShapes

ダンス系
LesMills BODYJAM
MEGADANZ
ZUMBA
LesMills DANCE
BAILABAILA

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