# 9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<br>ベリーダンス<br>千葉 | 10:30～11:15<br>LesMills 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>ディスコワールド<br>畑山 | 10:30～11:30<br>LesMills BODYJAM<br>木村 | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:00 | | 11:30～12:30<br>LesMills BODYJAM<br>新銀 | 11:30～12:15<br>ZUMBA<br>知春 | | 11:30～12:15<br>LesMills PILATES<br>山本 | | 11:00～12:00<br>リトモス<br>土岐　一臣 |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:45 | 11:45～12:45<br>呼吸法ヨガ<br>越後 | | | 11:45～12:45<br>MEGADANZ<br>東野　裕美子 | | 11:45～12:45<br>BAILA BAILA<br>木村 | |
| 12:00 | | 12:45～13:30<br>シンテックス<br>新銀 | 12:30～13:15<br>LesMills BODYBALANCE<br>戎 | | 12:30～13:30<br>LesMills BODYCOMBAT<br>山本 | | 12:15～13:15<br>MEGADANZ<br>土岐　一臣 |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45<br>MEGADANZ<br>東野　祐美子 | | 13:30～14:15<br>ノリノリエアロ<br>月岡 | 13:00～14:00<br>フローヨガ<br>NAOMI | 13:45～14:30<br>LesMills BODYPUMP<br>小川 | 13:00～14:00<br>呼吸法ヨガ<br>越後 | 13:30～14:15<br>FIGHTDO<br>土岐　一臣 |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | 13:45～14:45<br>ピラティス<br>西舘 | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>リトモス<br>東野　祐美子 | | 14:30～15:30<br>ヨガ<br>綾野 | 14:15～15:15<br>BAILA BAILA<br>月岡 | 14:45～15:45<br>ヨガ<br>NAOMI | 14:15～15:00<br>ステップ45<br>月岡 | |
| 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 | | | 15:15～16:00<br>らくらくエアロ<br>月岡 | |
| 15:15 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:00 | バスタオルをご用意ください | | | | | | 16:15～17:00<br>LesMills PILATES<br>山本 |
| 16:15 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:15～18:00<br>LesMills BODYCOMBAT<br>山本 |
| 17:15 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>KUDO | | 18:00～18:45<br>ステップ45<br>月岡 | 18:00～18:45<br>ZUMBA<br>戎 | 18:00～18:45<br>LesMills BODYBALANCE<br>戎 | 18:00～18:45<br>LesMills PILATES<br>山本 | 18:15～19:00<br>LesMills CORE<br>山本 |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | 19:00～20:00<br>リトモス<br>土岐　一臣 | 19:00～20:00<br>LesMills BODYJAM<br>楓 | 19:00～20:00<br>LesMills BODYBALANCE<br>戎 | 19:00～20:00<br>リトモス<br>土岐　一臣 | 19:00～19:45<br>LesMills tone<br>山本 | |
| 19:15 | 19:15～20:00<br>LesMills BODYCOMBAT<br>小川 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | 20:00～21:00<br>LesMills BODYCOMBAT<br>山本 | |
| 20:15 | 20:15～21:00<br>LesMills BODYPUMP<br>小川 | 20:15～21:15<br>FIGHTDO<br>土岐　一臣 | 20:15～21:00<br>LesMills DANCE<br>楓 | 20:15～21:00<br>LesMills BODYCOMBAT<br>中花 | 20:15～21:15<br>MEGADANZ<br>土岐　一臣 | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15～22:00<br>LesMills BODYATTACK<br>陽菜 | 21:30～22:00<br>LesMills BODYCOMBAT<br>JOY | 21:15～22:15<br>LesMills BODYATTACK<br>内村 | 21:15～22:00<br>BAILA BAILA<br>月岡 | 21:30～22:05<br>LesMills GRIT / LesMills Shapes<br>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**
**4.18日がSapes**
**11.25日がGRIT**

**ダンス系**
LesMills BODYJAM / MEGADANZ / ZUMBA / LesMills DANCE / BAILA BAILA

**格闘技系**
LesMills BODYCOMBAT / FIGHTDO

**ヨガ系**
OXIGENO / LesMills BODYBALANCE

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

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