10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		MEGADANZ ZUMBA
10:45							11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣	LesMills DANCE
11:00		11:30～12:30 LesMills BODYJAM 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		BAILABAILA
11:15								
11:30							12:15～13:15 MEGADANZ 土岐　一臣	
11:45	11:45～12:45 呼吸法ヨガ 越後							
12:00		12:45～13:30 シンテックス 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		
12:15								
12:30							13:30～14:15 FIGHTDO 土岐　一臣	
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		13:45～14:30 LesMills BODYPUMP 小川	14:15～15:00 ステップ45 月岡		格闘技系
13:15								LesMills BODYCOMBAT
13:30								FIGHTDO
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	14:15～15:15 BAILABAILA 月岡	14:45～15:45 ヨガ NAOMI			
14:15								
14:30								
14:45								
15:00		15:00～16:00 ハワイフラ 増田						
15:15	15:15～16:00 コンディショニング 岡田					15:15～16:00 らくらくエアロ 月岡		
15:30								
15:45			15:45～16:30 ZUMBA 畑山					
16:00	バスタオルをご用意ください			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。				ヨガ系
16:15							16:15～17:00 LesMills PILATES 山本	LesMills OXIGENO
16:30								LesMills BODYBALANCE
16:45								
17:00	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						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	全身・体幹トレ系
18:15								LesMills BODYPUMP
18:30								LesMills PILATES
18:45								LesMills CORE
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		LesMills Shapes
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			全身・有酸素系
20:30								LesMills BODYATTACK
20:45								LesMills tone
21:00								LesMills GRIT
21:15	21:15～22:00 LesMills BODYATTACK 陽菜		21:15～22:15 LesMills BODYATTACK 内村	21:15～22:00 BAILABAILA 月岡				
21:30		21:30～22:00 LesMills BODYCOMBAT JOY			21:30～22:05 LesMills GRIT 内村　LesMills Shapes 陽菜	金曜21:30～22:05の枠は 2.16.30日がSapes 9.23日がGRIT		
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								