11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 ZUMBA 戎	10:30～11:30 LesMills BODYJAM 木村	
10:45							
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 BAILA BAILA 木村	11:00～12:00 リトモス 土岐　一臣
11:15							
11:30							
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	12:15～13:15 MEGADANZ 土岐　一臣
12:15							
12:30							
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 BAILA BAILA 月岡	13:45～14:30 LesMills BODYPUMP 小川	14:15～15:00 ステップ45 月岡	13:30～14:15 FIGHTDO 土岐　一臣
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	14:00～15:00 リトモス 東野 祐美子	15:00～16:00 ハワイフラ 増田	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	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	15:15～16:00 コンディショニング 岡田						
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 LesMills PILATES 山本
16:15							
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							
19:30	19:30～20:15 LesMills BODYCOMBAT 小川						
19:45							
20:00		20:15～21:15 FIGHTDO 土岐　一臣	20:15～21:00 LesMills BODYPUMP 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	
20:15							
20:30	20:30～21:15 LesMills BODYATTACK 陽菜						
20:45							
21:00		21:30～22:00 LesMills BODYCOMBAT JOY	21:15～22:15 LesMills BODYATTACK 内村	21:15～22:00 BAILA BAILA 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。

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

金曜21:30～22:05の枠は
13.27日がSapes
6.20日がGRIT

ダンス系
LesMills BODYJAM
MEGADANZ
ZUMBA
LesMills DANCE
BAILA BAILA
DISCO WORLD
FITMOS

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