

JOYFIT24LITE八戸 9・10月レッスンプログラム

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 土 | | 日 | | |
|-------|--|-------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------------|---------|
| | Aスタジオ | ホットスタジオ | Aスタジオ | ホットスタジオ | Aスタジオ | ホットスタジオ | Aスタジオ | ホットスタジオ | Aスタジオ | ホットスタジオ | Aスタジオ | ホットスタジオ | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 10:45 | 10:30-11:15 股関節&膝ケア エクササイズ | | 10:30-11:15 初級エアロ CHIE | 10:45-11:30 ハタヨガ 春日 | 10:30-11:15 ベーシックヨガ 三浦 | | 10:30-11:00 やわらか体幹エアロ 伊原 | 10:30-11:00 スローフローヨガ 三浦 | 10:30-11:15 ヨガ初級 島守 | | 10:30-11:15 LesMILLS BODYPUMP | 10:30-11:15 やわらか体幹 エクササイズ | 10:45 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:15 | 伊原 | 11:30-12:00 | | | | | | | | | | | 11:15 |
| 11:30 | | やわらか体幹 ウエストシェイプ | | 加温なし | 11:30-12:15 ZUMBA CHIE | 11:30-12:15 ダイナミックフローヨガ 三浦 | 11:30-12:15 ZUMBA 伊原 | 11:30-12:15 リフレッシュヨガ 三浦 | | 加温なし | | 11:30-12:00 股関節&膝ケア | 11:30 |
| 11:45 | 11:45-12:30 | | 11:50-12:35 LesMILLS SH'BAM | | | | | | 11:45-12:30 | | 12:00-12:45 LesMILLS BODYBALANCE | 11:45-12:30 LesMILLS SH'BAM | 11:45 |
| 12:00 | 12:00 | 伊原 | | 12:00-12:45 リフレッシュヨガ 三浦 | | | | | | | | 12:00 | 12:00 |
| 12:15 | 12:15 | CHIE | | | 12:30-13:00 バランスボール JOYSTAFF | | | | | | | 12:15-12:45 ユニバーサルヨガ NAO | 12:15 |
| 12:30 | | | 春日 | | | | | | | | | | 12:30 |
| 12:45 | | 12:45-13:30 | 12:50-13:35 ダンスエアロ NAO | | | | 12:45-13:30 LesMILLS SH'BAM | 12:45-13:30 背骨の調律 Sintex | | | 小島 | | 12:45 |
| 13:00 | 13:00-13:45 | パワーヨガ初級 三浦 | | 13:15-14:00 ベーシックヨガ& アームバランス 三浦 | | | | | 13:00-13:45 メガダンス NAO | 13:00-13:45 リセットヨガ まきこ | | 13:05-13:50 リトモス NAO | 13:00 |
| 13:15 | 13:15 | ダンスエアロ NAO | | | 13:15-14:00 LesMILLS BODYATTACK | | | | | | | | 13:15 |
| 13:30 | | | 13:50-14:35 リトモス NAO | | | | 14:00-14:45 LesMILLS BODYCOMBAT | | | | | | 13:30 |
| 13:45 | 14:15-15:00 | 14:00-14:45 メンテナンスヨガ 三浦 | | | 種市 | 14:00-14:45 ユニバーサルヨガ NAO | | | | | | | 13:45 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:15 | LesMILLS BODYPUMP | | | | 14:15-14:45 LesMILLS BODYCOMBAT | | | | | | | 14:05-14:50 メガダンス NAO | 14:15 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 14:45 | 種市 | | | | | | | | | | | | 14:45 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:15 | LesMILLS BODYCOMBAT ・人気No.1プログラム | | LesMILLS BODYATTACK | | LesMILLS | | | | LesMILLS BODYPUMP | LesMILLS SH'BAM | LesMILLS BODYBALANCE | | 15:15 |
| 15:30 | ・体幹強化 | | ・瞬発力の向上 | | | | | | | | | ・体幹強化 | ・新しいダンス |
| 15:45 | ・瞬発力とバランス感覚の向上 | | ・脚力と背筋力の強化 | | | | | ・脂肪の少ない健康な体づくり | ・カロリー消費 脂肪燃焼 | ・ストレスの軽減 | | 15:45 | |
| 16:00 | ・強さとやる気を引き出す | | ・持久力の向上 | | | | | ・持久力の向上 | ・ストレス発散 | ・体力強化 | | 16:00 | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | 16:15 | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | 17:45 |
| 18:00 | | | | 18:00-18:45 | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:15 | 18:30-19:15 | | 18:30-19:00 股関節&膝ケア エクササイズ | | 18:15-18:45 ダンスエアロ | 18:15-19:00 メンテナンスヨガ 三浦 | | | | | | 18:15-19:00 LesMILLS BODYCOMBAT | 18:15 |
| 18:30 | LesMILLS BODYCOMBAT | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 18:45 | | | 伊原 | | | | | | | | | | 18:45 |
| 19:00 | 若松 | | JOYSTAFF | | 19:00-19:45 メガダンス NAO | | 18:45-19:30 LesMILLS SH'BAM | | | | | JOYSTAFF | 19:00 |
| 19:15 | | 19:15-20:00 | 19:15-20:00 | 19:15-20:00 | | | | | | | | | 19:15 |
| 19:30 | 19:30-20:15 ZUMBA CHIE | リフレッシュヨガ Kaori | ZUMBA 伊原 | ハタヨガ Kaori | | | | | | | | | 19:30 |
| 19:45 | | | | | | 19:30-20:15 ベーシックヨガ 三浦 | | | 19:30-20:15 陰陽ヨガ Kaori | | | | 19:45 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:15 | 20:30-21:15 | 20:15-21:00 | 20:15-21:00 LesMILLS BODYATTACK | | 20:00-21:00 LesMILLS BODYPUMP | | | | | | | | 20:15 |
| 20:30 | LesMILLS BODYBALANCE | リラクソスヨガ 春日 | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 20:45 | | | | | | | | | | | | | 20:45 |
| 21:00 | 佐藤 | 加温なし | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:15 | | | | | | | | | | | | | 21:15 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |

↓当日の代行 ↓今後の代行



代行・休講情報はQRをスキャン!

・レッスンは開始15分前になりましたら開場します。
・祝日は夜のレッスンプログラムがございません。

※11月予定のリニューアルオープンに伴い、ホットスタジオの利用を10月末で終了とさせていただきます。
会員様がフロントでの解約手続きを実施いただく必要はございません。申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。