JOYFIT24 LITE 八戸　Studio Program　3月

	月	火	水	木	金	土	日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:30	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:40-11:10
10:45	股関節＆膝ケアエクササイズ	ハタヨガ	初級エアロ	やわらか体幹エアロ	ハタヨガ	ヨガ初級	BODYCOMBAT
11:00	伊原	春日	CHIE	伊原	春日	島守	JOYSTAFF
11:15							
11:30	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:35-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15
11:45	コンビネーションエアロ	中級エアロ	ZUMBA	ZUMBA	初・中級エアロ	リトモス	BODYATTACK
12:00	CHIE	CHIE	CHIE	伊原	CHIE	NAO	JOYSTAFF
12:15							
12:30	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15
12:45	パワーヨガ初級	メンテナンスヨガ	ヨガピラティス	リフレッシュヨガ	フローヨガ	MEGADANZ	BODYBALANCE
13:00	三浦	三浦	三浦	三浦	三浦	NAO	小島
13:15							
13:30	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:35-14:20	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15
13:45	ダンスエアロ	リトモス	ヨガ中級	SH'BAM	BODYCOMBAT	リセットヨガ	リトモス
14:00	NAO	NAO	まきこ	春日	JOYSTAFF	まきこ	NAO
14:15							
14:30	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:15	14:35-15:20	14:30-15:15	14:30-15:15	14:30-15:15
14:45	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ユニバーサルヨガ	BODYATTACK	ダンスエアロ	BODYPUMP	MEGADANZ
15:00	JOYSTAFF	JOYSTAFF	NAO	JOYSTAFF	NAO	JOYSTAFF	NAO
15:15							
15:30						15:30-16:15	
16:00						BODYCOMBAT	
～			17:30-18:00			JOYSTAFF	
			ダンスエアロ				
18:00			NAO	18:00-18:30			
18:15		18:10-18:55	18:15-19:00	BODYCOMBAT		18:15-19:00	
18:30	18:30-19:15	背骨の調律Sintex®	MEGADANZ	JOYSTAFF	18:30-19:00	ベーシックヨガ	18:30-19:15
18:45	リフレッシュヨガ	伊原	NAO	18:45-19:30	BODYPUMP	三浦	BODYCOMBAT
19:00	Kaori			SH'BAM	JOYSTAFF		JOYSTAFF
19:15		19:15-20:00	19:15-20:00	小島	19:15-20:00	19:15-20:00	
19:30	19:30-20:15	ZUMBA	BODYCOMBAT		BODYATTACK	SH'BAM	
19:45	ZUMBA	伊原	坂本	19:45－20:30	JOYSTAFF	小島	
20:00	CHIE			ZUMBA			
20:15		20:15-21:15	20:15-21:15	KAZU	20:15-21:00		
20:30	20:30-21:15	BODYBALANCE	BODYPUMP		BODYBALANCE		
20:45	BODYATTACK	佐藤	JOYSTAFF	20:50-21:35	佐藤		
21:00	JOYSTAFF			週替わりレッスン			
21:15				KAZU			
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

７日　STORONG NATION®　/　１４日　初中級エアロ
２１日　STORONG NATION®　/　２８日　初中級ステップ

LesMills

BODYCOMBAT
格闘技とエクササイズを融合。
上半身・体幹部分・下半身といった、
全身の筋肉を使うエクササイズ
引き締め効果を実感でき、運動後も
代謝が高い状態を維持できるので
ダイエットに効果的です。

BODYPUMP
筋力トレーニングをベースに
脂肪の燃焼とカロリー消費に強力！
心肺機能、筋肉の強度、耐久力
を向上させることができます。

BODYATTACK
エアロビクスの動きをベースに
スポーツにインスピレーションを得て
心肺機能、俊敏性の向上、
体の調子を整えます。

BODYBALANCE
ヨガをベースに
太極拳、ピラティスの要素で
インナーマッスルを鍛え、
脂肪燃焼と柔軟性をアップし、
心の落ち着きも得られます。

SH'BAM
ダンス系ワークアウトといえば
SH' BAM！
いくつかのステップを繰り返す
有酸素運動となり、脂肪燃焼、
心肺機能向上　効果があります。

DANCE
強度が高く、エネルギッシュで本格的なダンスを楽しめる有酸素運動プログラム。
同じムーブを複数回繰り返すため、初心者からベテランダンサー、
誰でも楽しむことが出来ます。

↓当日の代行　↓今後の代行

代行・休講情報はQRをスキャン！

・祝日は夜のレッスンプログラムがございません。