

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program

4月

	月	火	水	木	金	土	日	LesMILLS
	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	BODYCOMBAT
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	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。
10:45	股関節&膝ケアエクササイズ 伊原	ハタヨガ 春日	初級エアロ CHIE	やわらか体幹エアロ 伊原	ハタヨガ 春日	ヨガ初級 島守	BODYCOMBAT JOYSTAFF	
11:00								
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	BODYATTACK JOYSTAFF
11:45	コンビネーションエアロ CHIE	中級エアロ CHIE	ZUMBA CHIE	ZUMBA 伊原	初・中級エアロ CHIE	リトモス NAO	BODYATTACK JOYSTAFF	
12:00								
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	BODYBALANCE 小島
12:45	パワーヨガ初級 三浦	メンテナンスヨガ 三浦	ヨガピラティス 三浦	リフレッシュヨガ 三浦	フローヨガ 三浦	MEGADANZ NAO	BODYBALANCE 小島	
13:00								
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	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、後天性の向上、体の調子を整えます。
13:45	ダンスエアロ NAO	リトモス NAO	ヨガ中級 まきこ	DANCE 春日	BODYCOMBAT JOYSTAFF	リセットヨガ まきこ	リトモス NAO	
14:00								
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	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。
14:45	BODYPUMP JOYSTAFF	BODYCOMBAT JOYSTAFF	ユニバーサルヨガ NAO	BODYATTACK JOYSTAFF	ダンスエアロ NAO	BODYPUMP JOYSTAFF	MEGADANZ NAO	
15:00								
15:15								
15:30								
16:00								
~								
18:00			17:30-18:00	18:00-18:30				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、心肺機能向上に効果があります。
18:15			ダンスエアロ NAO	BODYCOMBAT JOYSTAFF			BODYCOMBAT JOYSTAFF	
18:30	18:30-19:15	18:10-18:55	18:15-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	18:15-19:00	18:30-19:15	エネルギーッシュで本格的なダンスを楽しむ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できます。
18:45	リフレッシュヨガ Kaori	背骨の調律Sintex® 伊原	MEGADANZ NAO	JOYSTAFF	BODYPUMP JOYSTAFF	ベーシックヨガ 三浦	BODYCOMBAT JOYSTAFF	
19:00				18:45-19:30				
19:15				DANCE 小島				
19:30	19:30-20:15	19:15-20:00	19:15-20:00	19:45-20:30	19:15-20:00	19:15-20:00	19:30-19:15	エネルギーッシュで本格的なダンスを楽しむ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できます。
19:45	ZUMBA CHIE	ZUMBA 伊原	BODYCOMBAT 坂本	ZUMBA KAZU	BODYATTACK JOYSTAFF	DANCE 小島	BODYCOMBAT JOYSTAFF	
20:00								
20:15								
20:30	20:30-21:15	20:15-21:15	20:15-21:00	20:50-21:35	20:15-21:00		20:15-21:00	エネルギーッシュで本格的なダンスを楽しむ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できます。
20:45	BODYATTACK JOYSTAFF	BODYBALANCE 佐藤	BODYPUMP JOYSTAFF	週替わりレッスン KAZU	BODYBALANCE 佐藤		BODYBALANCE 佐藤	
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								

4日 STORONG NATION® / 11日 初中級エアロ
18日 STORONG NATION® / 25日 初中級ステップ



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。