



# JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 5月

| 月     | 火                       | 水                              | 木                       | 金                     | 土                 | 日                       | LesMILLS   |
|-------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|--|
| 10:30 | 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                   | <b>BODYCOMBAT</b>  |
| 10:45 | 10:30-11:15             | 10:30-11:15                    | 10:30-11:15             | 10:30-11:15           | 10:30-11:15       | 10:30-11:15             | 格闘技とエクササイズを融合。<br>上半身・体幹部分・下半身といった、<br>全身の筋肉を使うエクササイズ<br>引き締める効果を実感でき、運動後も<br>代謝が高い状態を維持できるので<br>ダイエットに効果的です。  |
| 11:00 | 股関節&膝ケアエクササイズ<br>伊原     | ハタヨガ<br>春日                     | 初級エアロ<br>CHIE           | 背骨の調律Sintex®<br>伊原    | ハタヨガ<br>春日        | リトモス<br>NAO             |  |
| 11:30 | 11:30-12:15             | 11:30-12:15                    | 11:30-12:15             | 11:30-12:15           | 11:30-12:15       | 11:30-12:15             | <b>BODYPUMP</b><br>筋力トレーニングをベースに<br>脂肪の燃焼とカロリー消費に強力！<br>心肺機能、筋肉の強度、耐久力<br>を向上させることができます。   |
| 11:45 | コンビネーションエアロ<br>CHIE     | 中級エアロ<br>CHIE                  | ZUMBA<br>CHIE           | ZUMBA/やわらか体幹エアロ<br>伊原 | 初・中級エアロ<br>CHIE   | リトモス<br>NAO             |  |
| 12:00 | 12:30-13:15             | 12:30-13:15                    | 12:30-13:15             | 12:30-13:15           | 12:30-13:15       | 12:30-13:15             | <b>BODYATTACK</b><br>エアロピクスの動きをベースに<br>スポーツにインスピレーションを得て<br>心肺機能、俊敏性の向上、<br>体の調子を整えます。   |
| 12:15 | パワーヨガ初級<br>三浦           | メンテナンスヨガ<br>三浦                 | ヨガピラティス<br>三浦           | リフレッシュヨガ<br>三浦        | BODYBALANCE<br>三浦 | MEGADANZ<br>NAO FITNESS |  |
| 12:30 | 13:30-14:15             | 13:30-14:15                    | 13:30-14:15             | 13:30-14:15           | 13:30-14:15       | 13:30-14:20             | <b>BODYBALANCE</b><br>ヨガをベースに<br>太極拳、ピラティスの要素で<br>インナーマッスルを鍛え、<br>脂肪燃焼と柔軟性をアップし、<br>心の落ち着きも得られます。  |
| 12:45 | リトモス<br>NAO             | LES MILLS DANCE / SH'BAM<br>小島 | ベーシックヨガ<br>まきこ          | DANCE<br>小島           | BODYCOMBAT<br>若松  | リセットヨガ<br>まきこ           |  |
| 13:00 | 14:30-15:15             | 14:30-15:00                    | 14:30-15:15             | 14:30-15:15           | 14:30-15:15       | 14:30-15:20             | <b>SH'BAM</b><br>ダンス系ワークアウトといえば<br>SH'BAM!<br>いくつかのステップを繰り返す<br>有酸素運動となり、脂肪燃焼、<br>心肺機能を向上し 効果があります。  |
| 13:15 | MEGADANZ<br>NAO FITNESS | BODYCOMBAT<br>若松               | ユニバーサルヨガ<br>NAO         | BODYATTACK<br>蓮人      | ダンスエアロ<br>NAO     | BODYPUMP<br>種市          |  |
| 13:30 | 7日 SH'BAM / 14日 DANCE   | 7日 SH'BAM / 14日 DANCE          |                         | 9日・23日 ZUMBA          |                   | 18:00-18:45             | <b>DANCE</b><br>エネルギッシュで本格的なダンスを楽しめる<br>有酸素運動プログラム。同じムーブを複数<br>回数繰り返すため、初心者から<br>ベテランダンサー、<br>誰でも楽しむことができます。   |
| 13:45 | 21日 SH'BAM / 28日 DANCE  | 21日 SH'BAM / 28日 DANCE         |                         | 16日・30日 やわらか体幹エアロ     |                   | ベーシックヨガ<br>三浦           |  |
| 14:00 | 17:30-18:00             | 18:10-18:55                    | 18:15-19:00             | 18:00-18:30           | 18:30-19:00       | 19:00-19:45             | ↓当日の代行 ↓今後の代行<br> <br>代行・休講情報はQRをスキャン！ |
| 14:15 | ダンスエアロ<br>NAO           | 背骨の調律Sintex®<br>伊原             | MEGADANZ<br>NAO FITNESS | SH'BAM<br>小島          | BODYPUMP<br>種市    | DANCE<br>小島             |  |
| 14:30 | 18:30-19:15             | 19:15-20:00                    | 19:15-20:00             | 18:45-19:30           | 19:15-20:00       | 20:00-20:45             | ・祝日は夜のレッスンプログラムがございません。  |
| 14:45 | リフレッシュヨガ<br>Kaori       | ZUMBA<br>伊原                    | BODYATTACK<br>蓮人        | BODYCOMBAT<br>坂本      | BODYATTACK<br>種市  | BODYCOMBAT<br>若松        |  |
| 15:00 | 19:30-20:15             | 20:15-21:15                    | 20:15-21:00             | 19:45-20:30           | 20:15-21:00       |                         |  |
| 15:15 | ZUMBA<br>CHIE           | BODYBALANCE<br>佐藤              | BODYPUMP<br>坂本          | ZUMBA<br>KAZU         | BODYBALANCE<br>佐藤 |                         |  |
| 15:30 | 20:30-21:15             |                                |                         | 20:50-21:35           |                   |                         |  |
| 16:00 | BODYCOMBAT<br>蓮人        |                                |                         | 週替わりレッスン<br>KAZU      |                   |                         |  |
| ~     |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 18:00 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 18:15 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 18:30 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 18:45 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 19:00 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 19:15 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 19:30 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 19:45 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 20:00 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 20:15 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 20:30 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 20:45 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 21:00 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 21:15 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 21:30 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 21:45 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 22:00 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 22:15 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |
| 22:30 |                         |                                |                         |                       |                   |                         |  |

9日 初中級エアロ / 16日 STORONG NATION®  
30日 初中級ステップ