





JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 7月

月	火	水	木	金	土	日	LesMILLS
10:30	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15 ※6日・20日のみ	10:30-11:15	BODYCOMBAT
10:45	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15 ※6日・20日のみ	10:30-11:15	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る効果を実感でき、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。
11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15 ※6日・20日のみ	10:30-11:15	リトモス NAO
11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15 ※6日・20日のみ	10:30-11:15	
11:30	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	MEGADANZ NAO FITNESS
11:45	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	BODYPUMP
12:00	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	筋肉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。
12:15	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	BODYATTACK
12:30	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	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、俊敏性の向上、体の調子を整えます。
12:45	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	BODYBALANCE
13:00	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	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。
13:15	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	SH'BAM
13:30	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	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、心肺機能を向上し 効果があります。
13:45	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	DANCE
14:00	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	エネルギーギ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。
14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	↓当日の代行 ↓今後の代行
14:30	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
14:45	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
15:00	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	代行・休講情報はQRをスキャン！
15:15	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
15:30	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
16:00	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
~	14:35-15:20	14:30-15:15	14:25-15:10	14:35-15:35	14:30-15:15	14:35-15:20	
18:00	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	DANCE
18:15	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	エネルギーギ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。
18:30	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	↓当日の代行 ↓今後の代行
18:45	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
19:00	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
19:15	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	代行・休講情報はQRをスキャン！
19:30	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
19:45	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
20:00	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
20:15	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
20:30	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
20:45	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
21:00	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
21:15	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	
21:30	18:10-18:55	18:15-19:00	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	

4日・18日 ZUMBA
25日 やわらか体幹エアロ

11日・25日 STRONG NATION®
18日 初中級エアロ

若松コンバットMIX時期は比較的新しめの曲(80~90番台)をメインで楽しみましょう♪

選人コンバットMIX時期は懐かしいナンバー(30~50番台)をメインでまるで部活!!!

・祝日は夜のレッスンプログラムがございません。