JOYFIT24 LITE 八戸　Studio Program　9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 股関節＆膝ケアエクササイ 伊原	10:30-11:15 ウェルネスヨガ Kayoko	10:30-11:15 初級エアロ CHIE	10:30-11:15 背骨の調律Sintex ® 伊原	10:30-11:15 ハタヨガ 春日	10:30-11:15 週替わりレッスン 担当ランダム	10:30-11:15 リトモス NAO
10:45				11:35-12:20 ZUMBA ⇒ 5日・19日 やわらか体幹エアロ ⇒ 12日・26日 伊原			
11:00							
11:15							
11:30	11:30-12:20 コンビネーションエアロ CHIE	11:30-12:15 中級エアロ CHIE	11:30-12:15 ZUMBA CHIE		11:30-12:15 初・中級エアロ CHIE	11:30-12:15 リトモス NAO	11:30-12:15 MEGADANZ NAO
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	12:35-13:20 BODYBALANCE 小島	12:30-13:15 メンテナンスヨガ 三浦	12:30-13:15 ヨガピラティス 三浦	12:35-13:20 リフレッシュヨガ 髙谷	12:30-13:15 スローフローヨガ 鶴岡	12:30-13:15 MEGADANZ NAO	12:30-13:15 BODYCOMBAT 遥人
12:45							
13:00							
13:15							
13:30		13:30-14:15 BODYBALANCE 三浦	13:30-14:15 ベーシックヨガ まきこ	13:40-14:25 BODYATTACK 大堀	13:30-14:15 アンチエイジングヨガ 鶴岡	13:30-14:15 リセットヨガ まきこ	13:35-14:20 BODYATTACK JOYSTAFF
13:45	13:45-14:30 SH'BAM 小島						
14:00							
14:15							
14:30							
14:45	14:45-15:30 ダンスエアロ NAO	14:35-15:05 BODYATTACK 大堀	14:30-15:15 BODYCOMBAT 若松	14:45-15:15 BODYPUMP 種市	14:35-15:20 ダンスエアロ NAO	14:35-15:20 BODYPUMP 種市	14:35-15:20 BODYBALANCE 小島
15:00							
15:15							
15:30							
16:00							
～							
18:00		18:10-18:55 背骨の調律Sintex ® 伊原	18:25-19:10 SH'BAM 小島	18:45-19:30 BODYCOMBAT 坂本	18:30-19:00 BODYPUMP JOYSTAFF	18:00-18:45 ベーシックヨガ 三浦	18:00～18:45 BODYCOMBAT 遥人
18:15							
18:30	18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori						
18:45							
19:00							
19:15		19:15-20:00 ZUMBA 伊原	19:25-20:10 BODYATTACK JOYSTAFF	19:45-20:30 5日・12日 ZUMBA KAZU 19日 ボディパンプ ・26日 シバム	19:15-20:00 BODYATTACK JOYSTAFF	19:00-19:45 BODYBALANCE 三浦	
19:30	19:30-20:15 ZUMBA CHIE						
19:45							
20:00						20:00-20:45 BODYCOMBAT 若松	
20:15		20:15-21:00 疲労回復ヨガ 髙谷	20:30-21:15 BODYPUMP JOYSTAFF	20:50-21:35 5日 初級エアロ・KAZU 12日 STRONG NATION・KAZU 19日 休講 ・26日 ボディバランス ↓ ↓ ↓ 19・26日週替わりレッスンは ボディパンプ⇒坂本 シバム、ボディバランス⇒小島 が担当致します。	20:15-21:00 BODYCOMBAT 若松		
20:30	20:30-21:15 BODYCOMBAT 遥人						
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							

7日　ボディアタック・大堀
14日　ボディバランス・三浦
21日　ユニバーサルヨガ・NAO
28日　やわらか体幹エクササイズ・伊原

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-ニングをベ-スに
脂肪の燃焼とカロリ-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-スに
スポ-ツにインスピレ-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-スに
太極拳、ピラティスの要素で
インナ-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-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。

DANCE
エネルギッシュでニュ-ジャンルのダンス
を楽しめる有酸素運動プログラム。同じム
-ブを複数回繰り返すため、初心者から
ベテランダンサ-、
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。