

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program

11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	10:30-11:15	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	ゆるめるヨガ Kayoko	ウェルネスヨガ Kayoko	初級エアロ CHIE	代謝アップヨガ 高谷	ハタヨガ 春日	週替わりレッスン 担当ランダム	リトモス NAO	
11:00								
11:15								
11:30	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:35-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	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。
11:45	コンビネーションエアロ CHIE	中級エアロ CHIE	ZUMBA CHIE	お腹・もも・お尻シェイプアップヨガ 高谷	初・中級エアロ CHIE	リトモス NAO	MEGADANZ NAO	
12:00								
12:15								
12:30	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:35-13:20	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	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。
12:45	BODYBALANCE 小島	メンテナンスヨガ 三浦	ヨガピラティス 三浦	BODYATTACK JOYSTAFF	スローフローヨガ 鶴岡	MEGADANZ NAO	BODYCOMBAT 遥人	
13:00								
13:15								
13:30		13:30-14:15	13:30-14:15	13:40-14:25	13:30-14:15	13:30-14:15	13:35-14:20	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、 心の落ちつきも得られます。
13:45	13:45-14:30	BODYBALANCE 三浦	ベーシックヨガ まきこ	BODYCOMBAT JOYSTAFF	アンチエイジングヨガ 鶴岡	リセットヨガ まきこ	BODYATTACK JOYSTAFF	
14:00	SH'BAM JOYSTAFF							
14:15								
14:30		14:35-15:05	14:30-15:15	14:45-15:15	14:35-15:20	14:35-15:20	14:35-15:20	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、 心肺機能向上に 効果があります。
14:45	14:45-15:30	BODYATTACK このか	ZUMBA SHIORI	BODYPUMP 種市	ダンスエアロ NAO	BODYPUMP 種市	BODYBALANCE 小島	
15:00	ダンスエアロ NAO							
15:15								
15:30								
16:00								
~								
18:00								
18:15		18:10-18:55	18:25-19:10	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:00~18:45	DANCE エネルギッシュでニュージャンルのダンス 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	18:30-19:15	背骨の調律Sintex® 伊原	SH'BAM 小島	BODYCOMBAT 坂本	BODYPUMP 若松	18:00-18:45 メンテナンスヨガ 三浦	BODYCOMBAT 遥人	
18:45	リフレッシュヨガ Kaori							
19:00		19:15-20:00	19:25-20:10	19:45-20:30	19:15-20:00	19:00-19:45	19:00-19:45	↓当日の代行 ↓今後の代行 祝日は夜のレッスンはございません。 スタッフ常駐時間(祝日) 10:00~20:00
19:15		ZUMBA 伊原	BODYATTACK JOYSTAFF	ZUMBA KAZU	BODYATTACK JOYSTAFF	BODYBALANCE 三浦		
19:30	19:30-20:15							
19:45	ZUMBA CHIE							
20:00		20:15-21:00	20:30-21:15	20:50-21:35	20:15-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	↓当日の代行 ↓今後の代行 祝日は夜のレッスンはございません。 スタッフ常駐時間(祝日) 10:00~20:00
20:15		疲労回復ヨガ 高谷	BODYPUMP JOYSTAFF	7日 初中級エアロ・KAZU 14日 STRONG NATION・KAZU 28日 初中級ステップ・KAZU 21日 19:45-20:50代行	BODYCOMBAT JOYSTAFF	BODYCOMBAT 若松		
20:30	20:30-21:15							
20:45	BODYCOMBAT 遥人							
21:00								
21:15								
21:30								

*祝日は夜のレッスンプログラムがございません。