

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 12月

	月	火	水	木	金	土	日	LES MILLS
	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 強度★★★
10:30	10:30-11:15 ゆるめるヨガ Kayoko	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 呼吸を深めるヨガ 高谷	10:30-11:15 ハタヨガ 春日	10:30-11:15 リセットヨガ まきこ	10:30-11:15 リトモス NAO	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								
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	11:35-12:20 巡るヨガ 高谷	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	BODYPUMP 強度★★★
11:45								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。
12:00								
12:15								
12:30	12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko	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 BODYATTACK JOYSTAFF	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 選人	BODYATTACK 強度★★★
12:45								エアロピ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。
13:00								
13:15								
13:30	13:40-14:25 SH'BAM JOYSTAFF	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 BODYCOMBAT JOYSTAFF	13:30-14:15 アンチエイジングヨガ 鶴岡	13:30-14:15 BODYCOMBAT 福田	13:30-14:15 BODYATTACK JOYSTAFF	BODYBALANCE 強度★★
13:45								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。
14:00								
14:15								
14:30	14:40-15:25 ダンスエアロ NAO	14:35-15:05 BODYATTACK JOYSTAFF	14:30-15:15 ZUMBA SHIORI	14:40-15:10 BODYPUMP JOYSTAFF	14:35-15:20 ダンスエアロ NAO	14:35-15:05 LES MILLS GRIT 選人 強度★★★★★★	14:35-15:35 BODYBALANCE 小島	SH'BAM 強度★★
14:45								ダンス系ワークアウトといえは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。
15:00								
15:15								
15:30								
16:00								
~								
18:00								
18:15		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 若松	18:00-18:45 メンテナンスヨガ 三浦	18:00~18:45 BODYCOMBAT JOYSTAFF	LES MILLS GRIT 高強度インターバルトレーニング(HIIT)プログラムです。短時間の 激しい運動とインターバルで構成 されており、心肺機能や筋力、運 動神経の強化、脂肪燃焼、エアロ ピクスフィットネスの向上などを 目指します。 挑戦者求む！これが究極の激辛ト レーニング。 たった30分、たけどその30分が あなたを限界まで追い込む！ 体力・持久力・筋力を限界突破す る「LES MILLS GRIT」登場！ 鬼強度、超集中、完全燃焼兼 挑戦する覚悟はありますか？ 強度★★★★★★
18:30	18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori				19:15-19:45 BODYATTACK JOYSTAFF	19:00-19:45 BODYBALANCE 三浦		
18:45								
19:00								
19:15		19:15-20:00 ZUMBA 伊原			20:00-20:45 BODYCOMBAT 若松			
19:30	19:30-20:15 ZUMBA CHIE		19:25-20:10 BODYPUMP 坂本	19:45-20:30 ZUMBA KAZU				
19:45								
20:00			20:25-20:55 LES MILLS GRIT 選人 強度★★★★★★	20:50-21:35 5日 STRONG NATION-KAZU 12日 初中級エアロ-KAZU 19日 STRONG NATION-KAZU 26日 初中級ステップ-KAZU				
20:15		20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷						
20:30	20:30-21:15 BODYCOMBAT 選人							
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								

↓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

※祝日は夜のレッスンプログラムがございません。