JOYFIT24 LITE 八戸　Studio Program　1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 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 髙谷	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
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 髙谷	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
11:45							
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 遥人
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	13:40-14:25 BODYPUMP 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 福田	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
13:45							
14:00							
14:15						14:35-15:05 LESMILLS GRIT 遥人　強度★★★★★★	
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 BODYPUMP JOYSTAFF
14:45							
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 ZUMBA SHIORI		18:30-19:00 BODYPUMP 種市	18:00-18:45 メンテナンスヨガ 三浦	18:00～18:45 BODYCOMBAT JOYSTAFF
18:15					19:15-19:45 BODYATTACK 種市		
18:30	18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori			18:45-19:30 BODYCOMBAT 坂本		19:00-19:45 BODYBALANCE 三浦	
18:45							
19:00							
19:15		19:15-20:00 ZUMBA 伊原					
19:30	19:30-20:15 ZUMBA CHIE		19:25−20:10 BODYPUMP 坂本	19:45-20:30 ZUMBA KAZU	20:00−20:30 BODYCOMBAT JOYSTAFF	20:00-20:45 BODYPUMP 若松	↓当日の代行↓ 今後の代行
19:45							
20:00							
20:15		20:15-21:00 疲労回復ヨガ 髙谷	20:25−20:55 LESMILLS GRIT 遥人　強度★★★★★★	20:50-21:35 9日 STRONG NATION・KAZU 16日 初中級エアロ・KAZU 23日 STRONG NATION・KAZU 30日 初中級ステップ・KAZU			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
20:30	20:30-21:15 BODYCOMBAT 遥人						
20:45							
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。

LESMILLS

BODYCOMBAT
強度★★★
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
強度★★★
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
強度★★★
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
強度★★
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。

LESMILLS 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、エアロビ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、だけどその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「LESMILLS GRIT」登場！
✹ 鬼強度、超集中、完全燃焼✹
挑戦する覚悟はありますか？

強度★★★★★★