JOYFIT24 LITE 八戸　Studio Program　2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 BODYBALANCE 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 RMX 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 高谷	11:30-12:15 初・中級エアロ CHIE	11:30-12:15 RMX 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	12:40-13:25 BODYATTACK JOYSTAFF	12:30-13:15 スローフローヨガ 鶴岡	12:30-13:15 MEGADANZ NAO	12:30-13:30 BODYCOMBAT 遥人
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	13:40-14:25 BODYCOMBAT 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 JOYSTAFF	13:45-14:30 BODYATTACK JOYSTAFF
13:45							
14:00							
14:15						14:35-15:05 LESMILLS GRIT 遥人	
14:30	14:40-15:25 ダンスエアロ NAO	14:30-15:00 BODYATTACK JOYSTAFF	14:30-15:15 MEGADANZ SHIORI	14:45-15:15 BODYPUMP JOYSTAFF	14:35-15:20 ダンスエアロ NAO		14:45-15:30 BODYPUMP JOYSTAFF
14:45							
15:00						15:25-15:55 BODYPUMP JOYSTAFF	
15:15							
15:30							
16:00							
～							
18:00						18:00-18:45 メンテナンスヨガ 三浦	18:00-18:45 BODYCOMBAT 中村
18:15		18:10-18:55 背骨の調律Sintex® 伊原					
18:30	18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori		18:25-19:10 ZUMBA SHIORI	18:45-19:30 BODYCOMBAT 坂本	18:30-19:00 BODYPUMP JOYSTAFF		
18:45							
19:00					19:15-20:00 BODYATTACK JOYSTAFF	19:00-19:45 BODYBALANCE 三浦	
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			
19:45							
20:00						20:00-20:45 BODYCOMBAT 若松	
20:15			20:30-21:00 LESMILLS GRIT 遥人	20:50-21:35 6日 STRONG NATION 13日 初中級エアロ 20日 STRONG NATION 27日 代行	20:15-21:00 BODYCOMBAT 田中		
20:30	20:30-21:15 BODYCOMBAT JOYSTAFF	20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷					
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。

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★★★★★★