

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 10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 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。
10:30 10:45 11:00 11:15	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 呼吸フローヨガ 高谷	10:30-11:15 BODYBALANCE Kayoko	10:30-11:15 リセットヨガ まきこ	10:30-11:15 リトモス NAO	
11:30 11:45 12:00 12:15	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 代謝アップヨガ 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★★★★☆ 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。
12:30 12:45 13:00 13:15	12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko	12:30-13:15 7, 21日 ヨガピラティス 14, 28日 リフレッシュヨガ	12:30-13:15 リセットヨガ まきこ	12:35-13:20 ZUMBA SHIORI	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 遼人	BODYATTACK 強度★★★★☆ 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。
13:30 13:45 14:00 14:15	13:40-14:25 BODYCOMBAT 愛唯	13:30-14:15 BODYBALANCE 三浦	13:30-14:15 ベシックヨガ まきこ	13:40-14:25 MEGADANZ SHIORI	13:30-14:15 アンチエイジングヨガ 鶴岡	13:30-14:15(テッククラス) BODYJAM 30 好香	13:50-14:35 BODYATTACK JOYSTAFF	BODYBALANCE 強度★★★☆☆ 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。
14:30 14:45 15:00 15:15	14:40-15:25 ダンスエアロ NAO	14:30-15:15(テッククラス) BODYJAM 30 好香	14:30-15:15 BODYCOMBAT 1, 22日照尚 15日愛唯 8, 29日若松	14:45-15:15 BODYATTACK JOYSTAFF	14:35-15:20 ダンスエアロ NAO	14:30-15:15 BODYCOMBAT 4, 11日若松 18日照尚 25日愛唯	14:50-15:35 BODYPUMP JOYSTAFF	BODYJAM 強度★★★★☆ ダンスの動きをベースとした、敏捷性と運動能力を高める効果のあるワークアウトです。世界中のダンサーから得たインストラクション、そしてハウス、ヒップホップ、ドラムンベース、トラップ、EDMがミックスされたダンスミュージックにより、今一番人気があります。
15:30 16:00						15:35-16:20(テッククラス) GRIT 遼人		LesMILLS GRIT 強度★★★★★ 高強度インターバルトレーニング(HITT)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、エネルギーロビクスフィットネスの向上などを狙います。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「LES MILLS 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？
~								
18:00 18:15		18:10-18:55 股関節&膝ケア 伊原				18:00-18:45 BODYBALANCE 三浦	18:15-19:00 BODYCOMBAT 照尚	
18:30 18:45 19:00 19:15	18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori		18:25-19:10 ZUMBA SHIORI	18:45-19:30 BODYCOMBAT 若松	18:30-19:00 BODYATTACK JOYSTAFF	19:00-19:45 4, 18日 パワーヨガ 11, 25日 メンテナンスヨガ 三浦		
19:30 19:45 20:00 20:15	19:30-20:15 ZUMBA CHIE	19:10-20:00 ZUMBA 伊原	19:25-20:10(テッククラス) BODYJAM 30 好香	19:45-20:30 ZUMBA KAZU	19:15-20:00 BODYPUMP JOYSTAFF	20:00-20:45 BODYCOMBAT 若松	↓当日の代行↓今後の代行	
20:30 20:45 21:00 21:15 21:30	20:30-21:15 6, 27日 BODYCOMBAT 20日 BODYATTACK 遼人	20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷	20:30-21:15(テッククラス) GRIT 遼人	20:50-21:35 STRONG KAZU	20:15-21:00 BODYCOMBAT 照尚			
							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。	