## JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program

11月

	月	火	水	木	金	土	H	LesMills
ľ	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	強度★★★★☆☆
10:45	<b>BODYBALANCE</b>	ウェルネスヨガ	初級エアロ	呼吸フローヨガ	BODYBALANCE	リセットヨガ	RMX リトモス	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
11:00	Kayoko	Kayoko	CHIE	髙谷	Kayoko	まきこ	NAO	全身の筋肉を使うエクササイズ 主角の筋肉を使うエクササイズ
11:15	11:00 10:00	11:20 10:15	11.22.12.15		44.00 40.45	44.00 40.45	44.00 40.45	
11:30 11:45	11:30-12:20	11:30-12:15 <b>中級エアロ</b>	11:30-12:15	11:35-12:20	11:30-12:15 <b>初・中級エアロ</b>	11:30-12:15 RMX <b>リトモス</b>	11:30-12:15	ダイエットに効果的です。
12:00	<i>コンビネーションエアロ</i> CHIE	<i>中級エプロ</i> CHIE	CHIE CHIE	代謝アップヨガ	がデータスエアロ CHIE	パープランド NAO	RADICNAOITNESS	BODYPUMP
12:15	CHIL	CHIE	CHIL	髙谷	CHIE	IVAO	IVAO	強度★★★☆☆☆
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	12:30-13:30	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!
12:45	脂肪燃烧 <b>3</b> 为	4、18日ヨガピラティス	リセットヨガ		スローフローヨガ	MEGADANZ	PODVCOMPAT	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。
13:00	Kayoko	11、25日リフレッシュヨガ	まきこ	SHIORI SHIORI	鶴岡	RADICNAOFITNESS	BODYCOMBAT <sub>選人</sub>	を向上させることができます。
13:15		三浦					<b>連入</b>	BODYATTACK
13:30	13:40-14:25	13:30-14:15	13:30-14:15	13:40-14:25	13:30-14:15	13:30-14:15		強度★★★★☆☆
13:45 14:00	<b>BODYCOMBAT</b>	BODYBALANCE 三浦	ベ <i>ーシックヨガ</i>	MFGADAN7	アンチエイジングヨガ	好香(1、8日テッククラス)	13:50-14:35	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
14:15	愛唯	二用	まきこ	<sup>RADI</sup> ŚĤÍOŘÍ <sup>TNESS</sup>	鶴岡	対質(NOロノップノブス)	<b>BODYATTACK</b>	心肺機能、俊敏性の向上、 体の調子を整えます。
14:30		14:30-15:15(テッククラス)	14:30-15:15		14:25 15:20	14:30-15:15	JOYSTAFF	DODVDALANCE
14:45	14:40-15:25	30	BODYCOMBAT	14:45-15:15	14:35-15:20 <i>ダンスエアロ</i>	BODYCOMBAT	14:50-15:35	BODYBALANCE
15:00	ダンスエアロ	好香	5、12日若松 19日熙尚 26日愛唯	BODYATTACK	NAO	1、29日熙尚 8日若松 15、22日愛四	BODYPUMP	強度★★☆☆☆☆ ヨガをベ-スに大極拳、ピラティスの要素で
15:15	NAO			JOYSTAFF	IVAO		JOYSTAFF	ヨガをベースに太極拳、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。
15:30	_	I _	l I			15:30-16:15(テッククラス)	33.371	アップし、心の浴う有さも持つれより。
16:00		$\mathbf{L}_{\mathbf{T}}$		ケル・バロ I I		GRIT		50DMALIA
~	L L	初めての	こ参川大	住火コンリュー・リー	<u> </u>	造人		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
18:00					•	18:00-18:45	+	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 ビレーション、そしてハウス、ヒッブホッ ブ、ドラムンペース、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。
18:15		18:10-18:55				RODYRAI ANCE	18:15-19:00	プ、ドラムンベース、トラップ、EDMがミッ
18:30	18:30-19:15	股関節&膝ケア	18:25-19:10		18:30-19:00	三浦	BODYCOMBAT	クスされたダンスミュージックにより、今 —番人気があります。
18:45	リフレッシュヨガ	伊原	SHIORI T	18:45-19:30	BODYATTACK		熙尚	MACANO DE SOLO O
19:00	Kaori	19:10-20:00	SHIURI	BODYCOMBAT	JOYSTAFF	19:00-19:45		LesMILLS_
19:15		_	19:25-20:10	若松	19:15-20:00	1、15、29日パワーヨガ		GDIT
19:30	19:30-20:15	ZVMBA		10:45 20:20	<b>BODYPUMP</b> JOYSTAFF	8、22日メンテナンスヨガ	<u> </u>	
19:45	<b>3 ZVMBA</b> CHIE	伊原	好香 (5日テッククラス)	19:45-20:30	JUYSTAFF	三浦 20:00-20:45	↓当日の代行↓今後の代行	強度★★★★★★
20:00	CUIE	20:15-21:00		ZUMBA	20:15-21:00	BODYCOMBAT		近汉人人人人人人人
20:30	20:30-21:15	<i>疲労回復ヨガ</i>	20:30-21:00	MALU				高強度インターバルトレーニング(HIIT)
20:45	10日 <b>BODYCOMBA</b>	高谷	GPIT		<b>BODYCOMBAT</b> 熙尚	<u></u> 若松		ンターバルで構成されており、心肺機能
21:00	17日 <b>BODYATTACK</b>		遥人	20:50-21:35	******			高強度インターパルトレーニング(HIIT) プログラムです。短時間の激しい運動とイ ンターパ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
21:15	遥人			STRONG				ます。 挑戦者求む!これが究極の激辛トレーニ
21:30				" KĀZŪ° "			祝日は夜のレッスンはございません。	が戦者求む!これが先極の激ギトレーニング たった30分、だけどその30分があなた
							スタッフ常駐時間(祝日)	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!
							10:00~20:00	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!
							<ul><li>祝日は夜のレッスンプログラムがございません。</li></ul>	兼 鬼強度、超集中、完全燃焼業
								<b>地能する骨極けありますか?</b>