JOYFIT24 LITE 八戸　Studio Program　12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
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 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
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko	12:30-13:15 2、16日ヨガピラティス 9、23日リフレッシュヨガ 三浦	12:30-13:15 体幹アップヨガ Kayoko	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 遥人
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	13:40-14:25 BODYCOMBAT 愛唯	13:30-14:15 BODYBALANCE 三浦	13:30-14:15 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 BODYJAM 好香	13:50-14:35 BODYATTACK 好香
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	14:40-15:25 ダンスエアロ NAO	14:30-15:15(テッククラス15) BODYJAM 好香	14:30-15:00 BODYPUMP 若松	14:45-15:30 BODYCOMBAT JOYインストラクター	14:35-15:20 ダンスエアロ NAO	14:30-15:15 BODYCOMBAT JOYインストラクター	14:50-15:35 BODYPUMP 若松
14:45							
15:00							
15:15							
15:30						15:30-16:15(テッククラス) GRIT 遥人	
16:00							
~							
18:00						18:00-18:45 BODYBALANCE 三浦	
18:15		18:10-18:55 股関節＆膝ケア 伊原					18:15-19:00 BODYCOMBAT 熙尚
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 BODYATTACK 好香	18:30-19:00 BODYATTACK JOYSTAFF		
18:45							
19:00		19:10-20:00 ZUMBA 伊原			19:15-20:00 BODYPUMP 若松	19:00-19:45 6、20日パワーヨガ 13、27日メンテナンスヨガ 三浦	
19:15			19:25-20:10 BODYJAM 好香	19:45-20:30 ZUMBA KAZU			
19:30	19:30-20:15 ZUMBA CHIE						
19:45							
20:00						20:00-20:45 BODYCOMBAT 若松	
20:15		20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷			20:15-21:00 BODYCOMBAT 熙尚		
20:30	20:30-21:15 BODYCOMBAT 遥人		20:30-21:00 GRIT 遥人				
20:45				20:50-21:35 STRONG NAGAO KAZU			
21:00							
21:15							
21:30							

初めてのご参加大歓迎！！！！！

↓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。

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ピレーション、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。

LesMills GRIT
強度★★★★★★
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？