

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 2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 引き締める効果を実感でき、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	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	
10:45	BODYBALANCE	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	リトモス	
11:00	Kayoko	Kayoko	CHIE	高谷	Kayoko	まきこ	NAO	
11:15								
11:30	11:30-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:35-12:20	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	
11:45	コンビネーションエアロ	中級エアロ	ZUMBA	代謝アップヨガ	初・中級エアロ	リトモス	MEGADANZ	
12:00	CHIE	CHIE	CHIE	高谷	CHIE	NAO	NAO	
12:15								
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	
12:45	脂肪燃焼ヨガ	3, 17日 ヨガピラティス	体幹アップヨガ	ZUMBA	スローフローヨガ	MEGADANZ	BODYCOMBAT	
13:00	Kayoko	10, 24日 リフレッシュヨガ	Kayoko	SHIORI	鶴岡	NAO	遼人	
13:15		三浦						
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	13:50-14:35	
13:45	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	ヨガ	MEGADANZ	アンチエイジングヨガ	BODYJAM	BODYATTACK	
14:00	愛唯	三浦	まきこ	SHIORI	鶴岡	好香(7日 テック)	JOYSTAFF	
14:15								
14:30	14:40-15:25	14:30-15:15(テック15)	14:30-15:15	14:45-15:30	14:35-15:20	14:30-15:15	14:50-15:35	
14:45	ダンスエアロ	BODYJAM	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ダンスエアロ	BODYCOMBAT	BODYPUMP	
15:00	NAO	好香	若松	JOYインストラクター	NAO	JOYインストラクター	JOYSTAFF	
15:15								
15:30						15:30-16:15(テッククラス)		
16:00						GRIT		
~						遼人		
18:00		18:10-18:55	18:25-19:10	18:45-19:30	18:30-19:00	18:00-18:45	18:15-19:00	
18:15		股関節 & 膝ケア	ZUMBA	BODYATTACK	BODYATTACK	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	
18:30	18:30-19:15	伊原	SHIORI	JOYSTAFF	JOYSTAFF	三浦	照尚	
18:45	リフレッシュヨガ							
19:00	Kaori	19:10-20:00	19:25-20:10	19:45-20:30	19:15-20:00	19:00-19:45		
19:15		ZUMBA	BODYJAM	ZUMBA	BODYPUMP	7, 21日 パワーヨガ		
19:30	19:30-20:15	伊原	好香(4日 テック)	KAZU	JOYSTAFF	14, 28日 メンテナンスヨガ		
19:45	ZUMBA					三浦		
20:00	CHIE					20:00-20:45		
20:15		20:15-21:00	20:30-21:00	20:50-21:35	20:15-21:00	BODYCOMBAT		
20:30	20:30-21:15	疲労回復ヨガ	GRIT	STRONG	BODYCOMBAT	若松		
20:45	BODYCOMBAT	高谷		"KAZU"	照尚			
21:00	遼人		遼人					
21:15								
21:30								