

# JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 4~6月

月	火	水	木	金	土	日	LES MILLS
10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 16:00 ~ 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30	10:30-11:15 <b>BODYBALANCE</b> Kayoko 11:30-12:20 コンビネーションエアロ CHIE 12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko 13:40-14:25 <b>BODYCOMBAT</b> 愛唯 14:40-15:25 ダンスエアロ NAO 18:30-19:15 リフレッシュヨガ Kaori 19:30-20:15 <b>ZUMBA</b> CHIE 20:30-21:15 <b>BODYCOMBAT</b> 遥人	10:30-11:15 ウェルネスヨガ Kayoko 11:30-12:15 中級エアロ CHIE 12:30-13:15 第1, 3, 5週ヨガピラティス 第2, 4週リフレッシュヨガ 三浦 13:30-14:15 <b>BODYBALANCE</b> 三浦 14:30-15:15(テック15) <b>BODYJAM</b> 好香 18:10-18:55 股関節&膝ケア 伊原 19:10-20:00 <b>ZUMBA</b> 伊原 20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷	10:30-11:15 呼吸フローヨガ 高谷 11:35-12:20 代謝アップヨガ 高谷 12:35-13:20 <b>ZUMBA</b> SHIORI 13:40-14:25 <b>MEGADANZ</b> SHIORI 14:45-15:30 <b>BODYCOMBAT</b> JOYインストラクター 18:45-19:30 <b>BODYATTACK</b> JOYSTAFF 19:45-20:30 <b>ZUMBA</b> KAZU 20:50-21:35 <b>STRONG</b> KAZU	10:30-11:15 <b>BODYBALANCE</b> Kayoko 11:30-12:15 初・中級エアロ CHIE 12:30-13:15 スローフローヨガ 鶴岡 13:30-14:15 アンチエイジングヨガ 鶴岡 14:35-15:20 ダンスエアロ NAO 18:40-19:40 <b>BODYPUMP</b> JOYSTAFF 20:00-21:00 <b>BODYCOMBAT</b> 照尚	10:30-11:15 リセットヨガ まさこ 11:30-12:15 <b>リトモス</b> NAO 12:30-13:15 <b>MEGADANZ</b> NAO 13:30-14:15(テック15) <b>BODYJAM</b> 好香 14:30-15:15 <b>BODYCOMBAT</b> JOYインストラクター 15:30-16:15(テック15) <b>GRIT</b> 遥人 18:00-19:00 <b>BODYBALANCE</b> 三浦 19:15-20:00 第1, 3, 5週日パワーヨガ 第2, 4週メンテナンスヨガ 三浦	10:30-11:15 <b>リトモス</b> NAO 11:30-12:15 <b>MEGADANZ</b> NAO 12:30-13:30 <b>BODYCOMBAT</b> 遥人 13:50-14:50 <b>BODYATTACK</b> JOYSTAFF 18:15-19:00 <b>BODYCOMBAT</b> 照尚	<b>BODYCOMBAT</b> 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。 <b>BODYPUMP</b> 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。 <b>BODYATTACK</b> 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、後天性の向上、体の調子を整えます。 <b>BODYBALANCE</b> 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。 <b>BODYJAM</b> 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。 <b>LES MILLS GRIT</b> 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「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？

## GRIT 【テッククラスとは】 BODYJAM

動作の確認を15分+実際のレッスンを30分の計45分間のプログラムです。最初の15分間で練習し、動作を確認してから実際に動くことができるので初めての方も安心してご参加いただけます！  
気になるけれど迷っていた皆様！  
まずはテッククラスから始めてみませんか？

初めての ご参加大歓迎