






JOYFIT24 LITE 八戸 2026GW Program

		5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	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	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	10:30-11:15	リセットヨガ まきこ	 リトモス NAO	BODYBALANCE Kayoko	ウェルネスヨガ Kayoko	10:30-11:00 股関節&膝ケア 伊原	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。			
10:45						11:15-12:15  ZUMBA 伊原				
11:00							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。			
11:15										
11:30	11:30-12:15	 リトモス NAO	MEGADANZ RADICAL FITNESS NAO	11:30-12:20  ZUMBA CHIE	11:30-12:15 初・中級エアロ CHIE	12:30-13:15 体幹アップヨガ Kayoko	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、心の落ち着きも得ることができます。			
11:45						14:30-15:15 BODYBALANCE Kayoko				
12:00							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がミックスされています。			
12:15										
12:30	12:30-13:15	MEGADANZ RADICAL FITNESS NAO	BODYATTACK 遥人 & 好香	12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko	12:30-13:15 ヨガピラティス 三浦	13:30-14:15 ハタヨガ まきこ	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、脂肪燃焼に効果的です！			
12:45										
13:00										
13:15										
13:30	13:30-14:15	BODYJAM 好香		13:40-14:25 BODYCOMBAT 若松	13:30-14:15 BODYBALANCE 三浦					
13:45										
14:00										
14:15										
14:30	14:30-15:15	BODYCOMBAT 坂本 & 若松 & 好香		14:40-15:25 ダンスエアロ NAO						
14:45										
15:00										
15:15										
15:30	15:30-16:15	BODYPUMP 坂本 & 若松 & 種市								
16:00										
~										
18:00	18:00-19:00	BODYBALANCE 三浦	BODYCOMBAT 熙尚	BODYCOMBAT 遥人		18:00-19:00  ZUMBA SHIORI				
18:15										
18:30										
18:45										
19:00										
19:15	19:15-20:00	パワーヨガ 三浦	5/3(日)~5/6(水)は祝日営業となります。 スタッフ常駐時間、更衣室・浴室利用時間は 20:00までとなります。							
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										