


JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 7~9月

月	火	水	木	金	土	日	LesMILLS
10:30 Aスタジオ	10:30-11:15 Aスタジオ	10:30-11:15 Aスタジオ	10:30-11:15 Aスタジオ	10:30-11:15 Aスタジオ	10:30-11:15 Aスタジオ	10:30-11:15 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。
10:45 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	BODYBALANCE Kayoko	10:45-11:15 GRIT 遥人	10:30-11:15 BODYPUMP 種市	
11:00							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。
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 Rmx リトモス NAO	11:30-12:30 BODYCOMBAT 遥人
11:45							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。
12:00							
12:15							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。
12:30	12:35-13:20 脂肪燃焼ヨガ Kayoko	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	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	
12:45							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。
13:00							
13:15							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。
13:30	13:40-14:25 BODYCOMBAT 愛唯	13:30-14:15 BODYBALANCE 三浦	13:30-14:15 ハタヨガ まきこ	13:40-14:25 Fithop SHIORI	13:30-14:15 アンチエイジングヨガ 鶴岡	13:30-14:15 (テック15) BODYJAM 好香	
13:45							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。
14:00							
14:15							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。
14:30	14:40-15:25 ダンスエアロ NAO	14:30-15:15(テック15) BODYJAM 好香	14:30-15:15 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 BODYBALANCE Kayoko	
14:45							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。
15:00							
15:15							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。
15:30							
16:00							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。
~							
18:00							BODYBALANCE 三浦
18:15	18:15-19:00 リフレッシュヨガ Kaori	18:10-18:55 股関節&膝ケア 伊原	18:25-19:25 ZUMBA SHIORI	19:00-19:45 BODYCOMBAT 若松	18:00-18:45 リセットヨガ まきこ	18:00-19:00 BODYBALANCE 三浦	
18:30							↓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。
18:45							
19:00							LES MILLS 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「LES MILLS GRIT」登場！兼 鬼強度、超集中、完全燃焼。挑戦する覚悟はありますか？
19:15	19:15-20:00 ZUMBA CHIE	19:10-20:00 ZUMBA 伊原	19:45-20:30(テック15) BODYJAM 好香	20:00-20:45 ZUMBA KAZU	19:00-19:45 BODYPUMP 若松	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	
19:30							BODYCOMBAT 照尚
19:45							
20:00							BODYCOMBAT 遥人
20:15	20:15-21:00 BODYCOMBAT 遥人	20:15-21:00 疲労回復ヨガ 高谷	20:45-21:15 BODYATTACK 好香	21:05-21:50 STRONG KAZU	20:00-20:30 BODYATTACK 種市	20:45-21:45 BODYCOMBAT 照尚	
20:30							BODYATTACK 好香
20:45							
21:00							GRIT 遥人
21:15	21:15-21:45 GRIT 遥人	21:15-21:45 BODYATTACK 愛唯					
21:30							

【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