

# JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 7~9月

月	火	水	木	金	土	日	LesMILLS
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 18:10-18:55 股関節&膝ケア 伊原 19:10-20:00 <b>ZUMBA</b> 伊原 20:15-21:00 <b>BODYCOMBAT</b> 遥人 21:15-21:45 <b>GRIT</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 18:25-19:25 <b>ZUMBA</b> SHIORI 19:45-20:30(テック15) <b>BODYJAM</b> 好香 20:45-21:15 <b>BODYATTACK</b> 好香	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>Fithop</b> SHIORI 14:45-15:30 <b>BODYCOMBAT</b> JOYインストラクター 19:00-19:45 <b>BODYCOMBAT</b> 若松 20:00-20:45 <b>ZUMBA</b> KAZU 21:05-21:50 <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 18:00-18:45 リセットヨガ まきこ 19:00-19:45 <b>BODYPUMP</b> 若松 20:00-20:30 <b>BODYATTACK</b> 種市 20:45-21:45 <b>BODYCOMBAT</b> 照尚	10:45-11:15 <b>GRIT</b> 遥人 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>BODYBALANCE</b> Kayoko 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 20:15-21:00 <b>BODYCOMBAT</b> 若松	10:30-11:15 <b>BODYPUMP</b> 種市 11:30-12:30 <b>BODYCOMBAT</b> 遥人 12:50-13:35 <b>BODYATTACK</b> 好香 13:50-14:35 <b>リトモス</b> NAO 14:50-15:25 <b>MEGADANZ</b> NAO 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。 <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、俊敏性の向上、 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>LesMILLS 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、完全燃焼業 挑戦者求む！これが究極の激辛トレーニ ング

## 【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