

JOYFIT24 LITE 八戸 Studio Program 10~12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	
10:30	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:45-11:15	10:30-11:15	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	ウェルネスヨガ	初級エアロ	呼吸フローヨガ	BODYBALANCE	GRIT	BODYPUMP	
11:00	Kayoko	Kayoko	CHIE	高谷	Kayoko	遥人	種市	
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	11:30-12:30	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。
11:45	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	リモス	BODYCOMBAT	
12:00	CHIE	CHIE	CHIE	高谷	CHIE	NAO	遥人	
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	12:50-13:35	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パイア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。
12:45	脂肪燃焼ヨガ	第1、3、5週リフレッシュヨガ	体幹アップヨガ	ZUMBA	スローフローヨガ	MEGADANZ	BODYATTACK	
13:00	Kayoko	第2、4週ヨガピラティス	Kayoko	SHIORI	鶴岡	NAO	JOYインストラクター	
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	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、心の落ち着きも得られます。
13:45	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	ハタヨガ	Fithop	アンチエイジングヨガ	BODYJAM	リモス	
14:00	愛唯	三浦	まきこ	SHIORI	鶴岡	好香	NAO	
14:15								
14:30	14:40-15:25	14:30-15:15	14:30-15:15	14:45-15:30	14:35-15:20	14:30-15:15	14:50-15:35	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がミックスされたダンスミュージックにより、今一番人気があります。
14:45	ダンスエアロ	BODYJAM	DanceFit	BODYCOMBAT	ダンスエアロ	BODYBALANCE	MEGADANZ	
15:00	NAO	好香	NAO	JOYインストラクター	NAO	Kayoko	NAO	
15:15								
15:30								
16:00								
~								
18:00								
18:15	18:15-19:00	18:10-18:55	18:25-19:25	19:00-19:45	19:00-19:45	18:00-19:00	18:15-19:00	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！ ● 鬼強度、超集中、完全燃焼 挑戦する覚悟はありますか？
18:30	リフレッシュヨガ	股関節&膝ケア	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	
18:45	Kaori	伊原	SHIORI	若松	若松	三浦	熙尚	
19:00								
19:15	19:15-20:00	19:10-20:00	19:45-20:30	20:00-20:45	20:00-20:30	19:15-20:00	20:15-21:00	↓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。
19:30	ZUMBA	ZUMBA	BODYJAM	ZUMBA	BODYATTACK	マインドフルネスヨガ	BODYCOMBAT	
19:45	CHIE	伊原	好香	KAZU	JOYインストラクター	三浦	若松	
20:00								
20:15	20:15-21:00	20:15-21:00	20:45-21:15	21:05-21:50	20:45-21:45			
20:30	BODYCOMBAT	疲労回復ヨガ	BODYATTACK	STRONG	BODYCOMBAT			
20:45	遥人	高谷	好香	KAZU	熙尚			
21:00								
21:15	21:15-21:45							
21:30	GRIT							
	遥人							

【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？

【10月】

全てテッククラス
 【11、12月】
 火曜日テックあり
 水曜日テックなし
 土曜日テックなし

初めてのご参加
 大歓迎！

