

お待ち
しました。

スタジオレッスンのタイムテーブル決定!

10月1日のオープンより年内いっぱいのタイムスケジュールが決まりました。
お気に入りのレッスンは何時の何曜日でしょうか?入会の会員区分選びの参考にしてください。

※現在も複数のインストラクターと交渉中です。そのため、予告なく変更、追加される場合がございます。
※タイムテーブルの詳しい時間は、プレオープン時のニューフィットネス現地ににてご確認ください。

プレオープン時のスタジオレッスン体験のご案内
スタジオレッスンの時間とメニューは、決定次第、ニューフィットネス「スタッフブログ」にてお知らせいたします。
newfitness.jp → スタッフブログ

Studio Timetable 2015.10→12 スタジオタイムテーブル					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		水曜日 定休			
8:00					キッズヒップ ホップ / TAKA
9:00	ポイント シェイプ / めかり	ポイント シェイプ / めかり	ホットスタジオ HOT ポイント シェイプ / めかり	パワーアップ チューブ / わたなべ	バイラバイラ / TAKA
10:00	ハタヨガ / tomo	ズンバ / 伊原真寿美	HOT バランスディスク / わたなべ HOT コアリラクゼーション / めかり	ズンバ / 伊原真寿美	ViPR (ヴァイパー) / TAKA
11:00	ファイトウ (fight道) / めかり	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	HOT バランスディスク / わたなべ	ズンバ / 永山増美	ヒップホップ / TAKA
12:00	コアリラクゼーション / めかり	ファイトウ (fight道) / まつおか	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	バイラバイラ / TAKA	ズンバ / 山内七海
13:00	ウェーブストレッチング / まつお	ヒップホップ / TAKA	ズンバ / 土岐春江	ハタヨガ / TOMO	エアロピクス / 梶守奈津子 ズンバ / 山内七海
14:00	メディシンボール / まつおか	ウェーブストレッチング / まつお	ファイトウ (fight道) / まつおか	ハタヨガ / TOMO	エアロピクス / 梶守奈津子 ズンバ / 山内七海
15:00	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	ファイトウ (fight道) / めかり	ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチング / まつお HOT ポイントシェイプ / めかり	ポイントシェイプ / めかり	ViPR (ヴァイパー) / まつおか
16:00	ズンバ / 伊原真寿美	ポイントシェイプ / まつおか	フラダンス / EBINA	ウェーブストレッチング / まつお	ファイトウ (fight道) / めかり
17:00		ズンバ / TAKA		ズンバ / TAKA	
18:00	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチング / まつお	バイラバイラ / TAKA	フラダンス / EBINA	ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチング / まつお
19:00	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	HOT ホットヨガ / kaori	ViPR (ヴァイパー) / まつおか	フロー & ヒーリングヨガ / kaori	HOT バランスディスク / わたなべ HOT コアリラクゼーション / めかり
20:00	ズンバ / KTea (ケイティ)	ポイントシェイプ / めかり	ズンバ / 伊原真寿美	ズンバ / KTea (ケイティ)	ズンバ / KTea (ケイティ)
21:00	ファイトウ (fight道) / まつおか	バイラバイラ / TAKA	ヒップホップ / TAKA	ファイトウ (fight道) / めかり	

ヨガ

ハタヨガ
■tomo / セナジヨギインストラクター
ヨガの基本をマスターしよう!リラクゼーション系のゆったりヨガです。初心者でも安心してできます。

フロー & ヒーリングヨガ
■kaori / セナジヨギインストラクター
流れるように動いていくヨガです。神経を集中し、心と体を鍛え、緊張をほぐしていきます。

ホットスタジオ

**ポイントシェイプ、
コアリラクゼーション**

■NewFitnessスタッフ
「ホットヨガに出るにはちよつとまだ自信がない...」という方はぜひホットストレッチからどうぞ!ポイントごとの簡単ストレッチを取り揃えているので誰でも出来ます!!

ホットヨガ
■kaori
高温高湿のホットスタジオでじっくり汗を流します。軽めの負荷から始めるので安心です。

アイテム系

バランスディスク
■NewFitnessスタッフ
空気の入ったディスクに立てるか!?バランスと体幹トレーニングに最適!使えるカラダをつくります!

ウェーブストレッチング
■まつお
「ほぐす、伸ばす、引き締める!」話題のウェーブストレッチングを使ったエクササイズ!しなやかに柔軟な体をつくります!(初心者向けエクササイズ)

メディシンボール
■まつお
お腹、下腹部の引き締めに効果的!瞬発力アップ!

パワーアップチューブ
■わたなべ
チューブトレーニングにより自然な筋肉でしっかりとした足腰をつくります。日頃の動きでは鍛えられない筋肉を鍛えることができます。まずは足腰から!

ダンス系

ヒップホップ
■KTea (ケイティ) / TAKA
ヒップホップワールドコロシウム2012日本代表のTAKAと天性のリズムを持つケイティが、ヒップホップを基礎から教えます!

ズンバ
■KTea (ケイティ)、TAKA、伊原真寿美、永山増美、土岐春江、山内七海 (仙台グランスポールより2か月間の助っ人)
ラテン系の音楽とダンスが融合したエクササイズ!八戸はもちろん全国でも爆発的人気!

バイラバイラ
■TAKA
踊って燃やせ!地中海系新感覚ダンスエクササイズ!合言葉は「楽しいから踊る、踊るからキレイになる!」楽しむ燃焼系が八戸初上陸!!

エアロピクス
■梶守奈津子 (仙台グランスポールより2か月間の助っ人)
有酸素運動の大定番!膝の曲げ伸ばしなどの簡単な動きの組み合わせなので、無理なく楽しめます!

カルチャー系

フラダンス
■Maiko Ebina
初心者向けのフラダンスです。(無料で衣装を貸し出します)

社交ダンス
■鎌倉敏幸・留美子
タンゴ・ジルバ・チャチャチャ他、ボールルームダンスを初心者にもわかりやすく指導します。Tシャツ・パンツ・ソックスでレッスンを受けられるので、気軽にチャレンジできます!

ファンクショナルエクササイズ

ViPR (ヴァイパー)

■まつお
アメリカ発最新トレーニングアイテム!三次元のトレーニングにより、使えるカラダをつくります!(女性でも気軽にできるよう、軽量のものもあります)

格闘系エクササイズ

ファイトウ (fight道)

■まつお、めかり
ボクシング他、様々な格闘技の長所を組み合わせた革新的格闘系エクササイズ。有酸素と無酸素運動を組み合わせた脂肪燃焼に絶大な効果があるレッスンです!女子に大人気!!

からだバランス

ポイントシェイプ
■NewFitnessスタッフ
引き締めたい部分に的を絞ってトレーニングを行うので、二の腕やウエスト等の部分痩せに効果的!即効性 & 継続性を兼ね備えることでしっかりと結果がついてきます。

コアリラクゼーション
■NewFitnessスタッフ
姿勢をよくしたい方や疲労が取れにくい方、柔軟性を向上させたい方にオススメのストレッチメニューです!

キッズ向け

キッズヒップホップ
■TAKA
毎週土曜日の朝8:00~9:00は1回1,500円でキッズ向けダンスを開催。会員様おひとりにつき、お子様(小学生限定)1名まで無料でレッスンを受けられます。※親御さんの同伴が必須です。

キッズボクササイズ
■まつお
毎週日曜日の朝8:00~9:00は1回1,500円でキッズ向けボクササイズを開催。会員様おひとりにつき、お子様(小学生限定)1名まで無料でレッスンを受けられます。※親御さんの同伴が必須です。

脂肪燃焼マーク

マークの数が多いほど、運動による脂肪燃焼効果が高いことを表しています。

HOT

ホットスタジオマーク
スタジオ専用の機械により温めて使用するエクササイズを表しています。

いつでも

フルタイム会員
(1年間継続契約頂ける方)
入会特典!

入会金(5,000円)

無料!

登録手数料(2,000円)

無料!

通常月会費6,900円を
会員期間中ずーっと
6,300円

さらに

プレオープン期間
9/25(金)→30(木)
限定特典!

平日デイトタイム会員
ナイト&ホリデイ会員
つきよん会員
U27フルタイム会員
入会金(5,000円)

無料!

※プレオープン会場にて入会受付をしております。
※ご入会時にご用意いただくもの → ご印鑑、銀行引落し口座番号



気持ちや輝く、カラダが輝く。

NewFitness

〒031-0072 青森県八戸市城下2丁目11(イオンタウン城下内)
tel.0178-24-1515 fax.0178-24-1516

newfitness.jp