

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00						キッズヒップホップ Taka 8:00~8:45	キッズボクササイズ まつおか 8:00~8:45
9:00	ポイントシェイプ / ぬかり 9:20~9:50	ポイントシェイプ / まつおか 9:20~9:50	定休日	HOT ホットスタジオ ポイントシェイプ / ぬかり 9:30~9:55	パワーアップチューブ Taka 9:20~9:45	BAILA BAILA / Taka 9:00~9:45	フィット / まつおか 9:00~9:25
10:00	ハタヨガ TOMO 10:00~10:45	ZUMBA / 伊藤真奈美 10:00~10:45		バランスディスク / わたなべ 10:05~10:30	ZUMBA / 伊藤真奈美 10:00~10:45	フィット / まつおか 10:00~10:25	ヒップホップ Taka 9:35~10:20
11:00	FIGHTDO / ぬかり 11:00~11:45	フィット / まつおか 11:00~11:25		コアソラクゼーション / ぬかり 10:40~11:05	BAILA BAILA Taka 10:55~11:40	ZUMBA / Taka 10:35~11:20	ZUMBA / Taka 10:30~11:15
12:00	コアソラクゼーション / ぬかり 12:00~12:30	FIGHTDO / まつおか 11:45~12:30		バランスディスク / わたなべ 11:15~11:40	社交ダンス / 鎌倉敏幸・菅美子 12:00~12:45	FIGHTDO / まつおか 11:30~12:15	FIGHTDO / まつおか 11:25~12:10
13:00	ウェーブストレッチング / まつおか 13:00~13:25	ヒップホップ Taka 12:40~13:25		フィット / まつおか 12:10~12:35	ZUMBA / 土城幸三 12:45~13:30	ウェーブストレッチング / まつおか 12:25~12:50	ボディコンバット Taka 12:20~12:50
14:00	フィット / まつおか 14:10~14:40	ウェーブストレッチング / まつおか 13:35~14:00		FIGHTDO / まつおか 13:40~14:25	ハタヨガ TOMO 13:00~13:45	ヒップホップ Taka 13:10~13:55	ボディジャム / ぬかり 13:00~13:45
15:00	ZUMBA / 伊藤真奈美 15:00~15:45	ポイントシェイプ Taka 15:00~15:25		HOT ホットスタジオ ウェーブストレッチング / まつおか 14:45~15:10	FIGHTDO / まつおか 14:45~15:30	ポイントシェイプ / ぬかり 14:05~14:35	ポイントシェイプ / Taka 13:55~14:20
16:00		ZUMBA Taka 15:35~16:20	2016年 1月より 定休日が 毎週水曜日から 月末の2日間に 変更になります。 それに伴い 水曜日の全日に渡り スタジオ エクササイズが 追加になります。 ご期待下さい。	フラダンス / EBINA 15:00~15:45		ZUMBA / Taka 15:40~16:25	
17:00							
18:00	フィット / まつおか 18:10~18:35	HOT ホットスタジオ ウェーブストレッチング / まつおか 18:25~18:50		BAILA BAILA Taka 18:30~19:15	フィット 15 / ぬかり 17:55~18:10	HOT ホットスタジオ ポイントシェイプ / ぬかり 17:55~18:20	
19:00	FIGHTDO / まつおか 18:45~19:30	ホットヨガ / ぬかり 19:00~19:45		フラダンス / EBINA 18:20~19:05	ウェーブストレッチング / まつおか 18:30~18:55	パワーアップチューブ / まつおか 19:05~19:30	
20:00	やさしいエアロ / 小西美穂子 19:40~20:25	ポイントシェイプ / ぬかり 19:55~20:20		フィット / まつおか 19:25~19:50	フロー＆ヒーリングヨガ / ぬかり 19:15~20:00	コアソラクゼーション / ぬかり 19:40~20:05	
21:00	ボディコンバット / ぬかり 20:35~21:20	ホットヨガ / ぬかり 20:30~21:15		ZUMBA / 伊藤真奈美 20:00~20:45	ZUMBA / Taka 20:10~20:55	ボディコンバット / ぬかり 20:35~21:20	
				ヒップホップ Taka 20:55~21:40	FIGHTDO / ぬかり 21:05~21:40		

Studio

ダンス系、格闘系、
バランス系、アイテム系
ホットスタジオなど
バラエティにとんだ

世界中で
燃焼&燃焼で
大人気!

週71コマの
豊富な
エクササイズメニュー!



レス・ミルズは、ニュージーランドに本社
を置く、フィットネスクラブ。ボディジャム、ボ
ディコンバット等、キックボクシングやテ
コンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太
極拳などの動作が取り入れられたダイナ
ミックなエクササイズ等が特徴です。



新年、1月より
[ボディジャム]
[ボディコンバット]等
本格導入!メニューと回数が増えます。

レス・ミルズ



ペア割

お2人様以上で
同時ご入会
いただいた方々への
特典です。

[NewFitnessオリジナルTシャツ&タオル&ヨガマット]の中から
好きなもの2点プレゼント!

または、登録手数料 **2,000円無料**

ご入会

友達紹介割

NF会員の友達にご紹介
いただきご入会された
方々双方への特典です。

●ご紹介者●

[NewFitnessオリジナルTシャツ&タオル&ヨガマット]の中から
好きなもの2点プレゼント!

●ご入会者●

[NewFitnessオリジナルTシャツ&タオル&ヨガマット]の中から
好きなもの2点プレゼント!

または、登録手数料 **2,000円無料**

NF NEWS

NFブログ、
『からだ改革日記』にて
お客様モニターの体の変化も
ご紹介しております。
ニューフィットネス
ホームページより
ご覧いただけます。



八戸市城下/マックスバリュ八戸城下並び

お気軽に
お問合せ
下さい

気持ちが輝く、カラダが輝く。



LIFE GYM
NewFitness

イオンタウン城下内 tel.0178-24-1515

営業時間/平日 9:00~22:00/土曜 8:00~22:00/日曜 8:00~18:00
定休日/毎週水曜日

newfitness.jp