

# JOYFIT24LITEあきた・こまち温泉 2023年5月 レッスンプログラム

|       | 月   |                              | 火                                      |                                  | 水  |                                    | 木   |  | 土   |  | 日   |                                    |
|-------|---|------------------------------|--|----------------------------------|--|------------------------------------|---|--|---|--|---|------------------------------------|
|       | Aスタジオ   | ホットスタジオ                      | Aスタジオ                                  | ホットスタジオ                          | Aスタジオ  | ホットスタジオ                            | Aスタジオ   | ホットスタジオ  | Aスタジオ   | ホットスタジオ  | Aスタジオ   | ホットスタジオ                            |
| 10:30 | 10:30-11:15<br>初級エアロ<br>みどり ♡                   | 10:35-11:20<br>ヨガ<br>kei ♡   | 10:30-11:15<br>ZUMBA<br>KUMI ♡         | 10:35-11:20<br>ヨガ<br>kei ♡       | 10:20-11:05<br>美ユーターBODYWAVE<br>KUMI ♡           | 10:15-11:00<br>フロールーシー<br>弥生       | 10:30-11:15<br>ヒップホップ<br>YUTA ♡                               | 10:35-11:20<br>LES MILLS<br>BODY BALANCE<br>惟寧 | 10:25-11:10<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>桑原 ♡   |  | 11:00-11:30<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>ちひろ ♡                |                                    |
| 11:30 | 11:35-12:20<br>LES MILLS<br>SH'BAM<br>惟寧 ♡      | 11:40-12:25<br>タイ式ヨガ<br>弥生 ♡ | 11:35-12:20<br>StyleHIPHOP<br>MEGUMI ♡ | 11:40-12:25<br>ヨガ<br>kei ♡       | 11:25-11:55<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK<br>すばる ♡ | 11:30-12:15<br>ハタヨガ<br>MIYUKI ♡    | 11:35-12:20<br>LES MILLS<br>11.25日 COMBAT<br>18日 PUMP<br>桑原 ♡ | 11:50-12:35<br>ハタヨガ<br>鍵谷 美波                   | 11:40-12:10<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>桑原 ♡ | 11:30-12:15<br>LES MILLS<br>BODY BALANCE<br>惟寧 | 11:55-12:25<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK<br>14.28日すばる<br>21日歩夢 | 11:30-12:15<br>ストレッチヨガ<br>MIYUKI ♡ |
| 12:30 | 12:40-13:10<br>LES MILLS<br>BODY JAM<br>YURIKO  |                              | 12:50-13:35<br>コンビネーションエアロ<br>みどり      | 12:55-13:40<br>リラックスヨガ<br>鍵谷美波 ♡ | 12:15-12:45<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>桑原 ♡    | 12:45-13:30<br>ストレッチヨガ<br>MIYUKI ♡ | 12:50-12:35<br>ZUMBA<br>AYAKO ♡                               |  | 12:45-13:30<br>ZUMBA<br>YURIKO ♡                | 12:35-13:20<br>リラックスヨガ<br>惟寧 ♡                 | 12:50-13:50<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>ちひろ ♡              | 12:45-13:30<br>ハタヨガ<br>MIYUKI ♡    |
| 13:30 | 13:30-14:00<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>三浦 ♡ |                              | 13:55-14:40<br>健康体操<br>みどり ♡           |                                  | 14:10-14:55<br>ZUMBA<br>AKIKO ♡                  |                                    | 14:00-14:45<br>疲労回復フロー<br>鍵谷美波 ♡                              |  |   |  |   |                                    |



|  |   |  |                  |   |   |   |
|--|---|--|------------------|---|---|---|
| <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>・人気NO.1プログラム<br>・体幹強化<br>・瞬発力とバランス感覚の向上<br>・強さとやる気を引き出す | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>・瞬発力の向上<br>・身体能力の向上<br>・脚力と背筋力の強化<br>・持久力の向上 | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>・世界最速のシェイプアップ<br>・体幹強化<br>・脂肪の少ない健康な体づくり<br>・持久力の向上 | <b>LES MILLS</b> | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>・新しいダンス<br>・カロリー消費 脂肪燃焼<br>・ストレス発散 | <b>LES MILLS BODYJAM</b><br>・カロリー消費 脂肪燃焼<br>・持久力の向上<br>・下肢筋力の強化 | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>・柔軟性アップ 体幹強化<br>・ストレスの軽減<br>・体力強化 |
|--|---|--|------------------|---|---|---|

|       |  |                              |   |   |                                  |  |  |                                   |  |  |
|-------|--|------------------------------|---|---|----------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| 18:30 | 18:30-19:15<br>LES MILLS<br>SH'BAM<br>KUMI ♡     |                              | 18:40-19:25<br>エアロ<br>森田                            | 18:30-19:00<br>LES MILLS<br>BODY BALANCE<br>麗 ♡ | 18:35-19:05<br>ボクシングEX<br>森田 ♡   |  | 18:45-19:15<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK<br>歩夢    | 18:15-19:00<br>ハタヨガ<br>鍵谷美波 ♡     | 18:35-19:20<br>LES MILLS<br>BODY JAM<br>YURIKO   | 17:00-17:45<br>STRONG NATION<br>YURIKO ♡ |
| 19:30 | 19:40-20:25<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>ちひろ ♡ | 19:30-20:15<br>ヨガ45<br>kei ♡ | 19:45-20:30<br>2.16.30日 ZUMBA<br>9.23日 エアロ<br>AYAKO | 19:30-20:15<br>タイ式ヨガ<br>弥生 ♡                    | 19:30-20:15<br>リラックスヨガ<br>鍵谷美波 ♡ | 19:35-20:20<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>ちひろ ♡ | 19:40-20:25<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>ちひろ ♡ | 19:30-20:15<br>フローヨガ<br>NOZOMI    | 19:40-20:10<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>ちひろ ♡ | 19:30-20:15<br>フロールーシー<br>弥生             |
| 20:30 | 20:45-21:30<br>コンビネーションエアロ<br>森田                 | 20:45-21:30<br>ヨガ45<br>kei   | 20:50-21:35<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK<br>歩夢       | 20:45-21:30<br>リラックスヨガ<br>AYAKO ♡               | 20:40-21:25<br>ZUMBA<br>KUMI ♡   | 20:40-21:25<br>ZUMBA<br>KUMI ♡                 | 20:50-21:35<br>LES MILLS<br>BODY BALANCE<br>麗 ♡  | 20:45-21:30<br>ビギナーヨガ<br>NOZOMI ♡ | 20:30-21:15<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK<br>すばる ♡ |  |



代行・休講情報は  
Instagramにて！

初めてレッスン参加の方は♡マークのレッスンからがおすすめ！