

# JOYFIT® 24LITEあきた・こまち温泉 2023年9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 初級エアロ みどり	10:35-11:20 デトックスヨガ NOZOMI	10:30-11:15 ZUMBA KUMI	10:25-11:10 ヨガ Kei	10:15-11:00 美ューティー BODYWAVE KUMI	10:15-11:00 フローラーシー 弥生	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:35-11:20 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	10:30-11:30 LES MILLS BODYPUMP 桑原	10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 山田 *NEW*		3日 NOZOMI 10:55-11:40 デトックスヨガ 12:00-12:45 リラックスヨガ
11:30 11:35-12:20 LES MILLS SH'BAM ゆいね	11:40-12:25 タイ式ヨガ 弥生	11:35-12:20 StyleHIPHOP MEGUMI	11:30-12:15 ヨガ Kei	11:20-12:05 LES MILLS SH'BAM KUMI	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI	11:40-12:25 エアロ AYAKO	11:45-12:30 ハタヨガ 鍵谷美波	11:55-12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	11:50-12:35 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	12:05-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	10日 MIYUKI 10:55-11:40 ストレッチヨガ 12:00-12:45 ハタヨガ
12:30 12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP 桑原		12:50-13:35 コンビネーションエアロ みどり	12:45-13:30 リラックスヨガ 鍵谷美波	12:25-13:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO	常温で行う特別クラス オプション契約なしで ↓参加できます。↓	12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO	12:55-13:40 リラックスヨガ ゆいね	12:05-12:50 LES MILLS BODYATTACK すばる	17日 かつみ 10:55-11:40 ストレッチヨガ 12:00-12:45 サウンドヨガ
13:30 13:45-14:30 KICK OUT よつちゃん		13:50-14:20 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	13:55-14:40 健康体操 みどり	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO		13:50-14:20 LES MILLS BODYCOMBAT すばる	14:00-14:45 疲労回復フロア 鍵谷美波	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO		13:10-13:55 ZUMBA かつみ *NEW*	24日 NOZOMI 10:55-11:40 デトックスヨガ 12:00-12:45 リラックスヨガ
14:30											14:15-15:00 フローヨガ かつみ *NEW*

**LES MILLS BODYCOMBAT**

- ・人気NO.1プログラム
- ・体幹強化
- ・瞬発力とバランス感覚の向上
- ・強さとやる気を引き出す

**LES MILLS BODYATTACK**

- ・瞬発力の向上
- ・身体能力の向上
- ・脚力と背筋力の強化
- ・持久力の向上

**LES MILLS BODYPUMP**

- ・世界最速のシェイプアップ
- ・体幹強化
- ・脂肪の少ない健康な体づくり
- ・持久力の向上

## LES MILLS

**LES MILLS SH'BAM**

- ・新しいダンス
- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・ストレス発散

**LES MILLS BODYJAM**

- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・持久力の向上
- ・下肢筋力の強化

**LES MILLS BODYBALANCE**

- ・柔軟性アップ 体幹強化
- ・ストレスの軽減
- ・体力強化

18:30 18:30-19:15 LES MILLS SH'BAM KUMI		18:25-19:10 エアロ 森田	18:30-19:00 LES MILLS BODYBALANCE 麗	18:40-19:10 ボクシングEX 森田		18:15-18:45 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波			17:00-17:45 STRONG YURIKO
19:30 19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT すばる	19:30-20:15 ヨガ kei	19:25-20:10 ZUMBA AYAKO	19:20-20:05 タイ式ヨガ 弥生	19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP 鈴木	19:20-20:05 リラックスヨガ 鍵谷美波	19:05-19:35 LES MILLS BODYATTACK 歩夢		19:00-19:30 LES MILLS BODYATTACK すばる		18:05-18:50 LES MILLS BODYPUMP 歩夢
20:30 20:30-21:15 エアロ AYAKO	20:45-21:30 ヨガ kei	20:25-21:10 LES MILLS BODYATTACK 鈴木	20:25-21:10 フローラーシー 弥生	20:50-21:20 ZUMBA KUMI	20:45-21:30 ビギナーヨガ NOZOMI	19:50-20:35 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	19:50-20:35 フローヨガ NOZOMI	19:50-20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	19:40-20:25 フローラーシー 弥生	
21:00						20:50-21:35 週替り YURIKO	20:55-21:40 ビギナーヨガ NOZOMI			
21:30						7.21日 14.28日 LES MILLS BODYJAM ZUMBA				



代行・休講情報は  
インスタグラムにて！