# JOY FIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2024年3月 レッスンプログラム

## 月

**Aスタジオ**
- 10:25-11:10 初級エアロ みどり
- 11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん
- 12:25-13:10 LesMills DANCE ゆいね
- 13:25-14:10 LesMills BODYPUMP 桑原

**ホットスタジオ**
- 10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE 弥生
- 11:35-12:20 フロールーシー 弥生

## 火

**Aスタジオ**
- 10:25-11:10 ZUMBA KUMI
- 11:25-11:55 LesMills BODYATTACK 鈴木
- 12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI
- 13:10-13:55 コンビネーションエアロ みどり
- 【常温クラス】→ オプション契約なしでご参加いただけます

**ホットスタジオ**
- 10:30-11:15 ヴィンヤサヨガ 山田
- 11:35-12:20 ハタヨガ 山田
- 13:05-13:50 リラックスヨガ 鍵谷美波
- 14:10-14:55 健康体操 みどり

## 水

**Aスタジオ**
- 10:25-11:10 LesMills BODYCOMBAT YUTA
- 11:30-12:15 LesMills BODYPUMP 桑原
- 12:30-13:15 美ューティー BODYWAVE® KUMI
- 13:30-14:15 ZUMBA AKIKO

**ホットスタジオ**
- 11:35-12:20 ハタヨガ MIYUKI
- 12:40-13:25 ストレッチヨガ MIYUKI

## 木

**Aスタジオ**
- 10:30-11:15 ヒップホップ YUTA
- 11:40-12:25 エアロ AYAKO
- 12:45-13:30 ZUMBA AYAKO
- 13:45-14:15 LesMills BODYCOMBAT 桑原

**ホットスタジオ**
- 10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE ゆいね
- 11:45-12:30 ハタヨガ 鍵谷美波
- 【常温クラス】オプション契約なしでご参加いただけます
- 13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波

## 土

**Aスタジオ**
- 10:30-11:15 LesMills BODYPUMP 桑原
- 11:40-12:10 LesMills BODYCOMBAT 桑原
- 12:30-13:15 LesMills BODYJAM YURIKO
- 13:35-14:20 ZUMBA YURIKO

**ホットスタジオ**
- 10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 山田
- 11:35-12:20 LesMills BODYBALANCE ゆいね
- 12:40-13:25 リラックスヨガ ゆいね

## 日

**Aスタジオ**
- 10:15-11:00 LesMills BODYPUMP 歩夢
- 11:20-12:05 LesMills BODYCOMBAT 鈴木
- 12:25-12:55 LesMills BODYATTACK 鈴木

**ホットスタジオ**
- 3日 NOZOMI 10:20-11:05 デトックスヨガ
- 11:25-12:10 リラックスヨガ
- 10日 NOZOMI 10:20-11:05 デトックスヨガ
- 11:25-12:10 リラックスヨガ
- 17日 MIYUKI 10:20-11:05 ストレッチヨガ
- 11:25-12:10 ハタヨガ
- 24日 麗 11:25-12:10 ボディバランス
- 31日 ゆいね 10:15-11:00 アロマヨガ NEW
- 11:20-12:05 ボディバランス

---

**LesMills 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

**LesMills 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

**LesMills 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

**LesMills**

**LesMills DANCE**
- ・新しいダンス
- ・カロリー消費　脂肪燃焼
- ・ストレス発散

**LesMills BODYJAM**
- ・カロリー消費　脂肪燃焼
- ・持久力の向上
- ・下肢筋力の強化

**LesMills BODYBALANCE**
- ・柔軟性アップ　体幹強化
- ・ストレスの軽減
- ・体力強化

～【楽しい】だから続く、ジョイフィットのスタジオプログラム～

---

## 月

**Aスタジオ**
- 18:30-19:15 LesMills DANCE ゆいね
- 19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木
- 20:30-21:15 コンビネーションエアロ AYAKO

**ホットスタジオ**
- 18:35-19:20 ボディメイクピラティス MISAKI
- 19:40-20:25 LesMills BODYBALANCE 麗

## 火

**Aスタジオ**
- 18:30-19:15 中級エアロ 森田
- 19:30-20:15 ZUMBA AYAKO
- 20:35-21:35 LesMills BODYPUMP 歩夢

**ホットスタジオ**
- 19:25-20:10 LesMills BODYBALANCE 弥生
- 20:30-21:15 タイ式ヨガ 弥生

## 水

**Aスタジオ**
- 18:30-19:00 LesMills BODYCOMBAT 三浦 NEW
- 19:20-20:05 LesMills BODYATTACK 歩夢
- 20:25-21:10 ZUMBA KUMI

**ホットスタジオ**
- 19:20-20:05 リラックスヨガ 鍵谷美波
- 20:25-21:10 ビギナーヨガ NOZOMI

## 木

**Aスタジオ**
- 18:15-18:45 LesMills BODYPUMP 鈴木
- 19:05-19:35 LesMills BODYATTACK 鈴木
- 19:50-20:35 LesMills BODYCOMBAT YUTA
- 20:50-21:35 週替り YURIKO
- 7.21日 LesMills BODYJAM / 14.28日 ZUMBA

**ホットスタジオ**
- 18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波
- 19:30-20:15 フローヨガ NOZOMI
- 20:50-21:35 ビギナーヨガ NOZOMI

## 土

**Aスタジオ**
- 18:30-19:15 LesMills DANCE YURIKO
- 19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木

**ホットスタジオ**
- 18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE 弥生

## 日

**Aスタジオ**
- 17:00-17:45 STRONG YURIKO

**ホットスタジオ**

🔰・・初心者おすすめ
💧・・燃焼系
♫・・ダンス系

JOYFIT24_AKITAKOMACHIONSEN

代行・休講情報はインスタグラムに

# スタジオプログラム一覧

～あなたにピッタリのレッスンプログラムが見つかるはず！～

## LesMills

| | |
|---|---|
| LesMills BODYCOMBAT | 人気NO.1プログラム！キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイなど様々な格闘技を体験できる格闘技フィットネスプログラム。最大740キロカロリー燃焼でき、シェイプアップにピッタリ。 |
| LesMills BODYATTACK | 初心者から身体能力を向上させたい方まで一緒に楽しむことができるハイエナジーなエアロビクスプログラム。最大730キロカロリー燃焼でき、全身のワークアウトで効率よくカロリーを燃焼、引き締まった身体へ。 |
| LesMills BODYPUMP | 音楽に合わせて行うバーベル筋力トレーニング。1回のクラスで平均800～1000回の反復運動で、筋肉を引き締めながら、最大540キロカロリーを燃焼できるプログラム。シェイプアップへの1番の近道はこれ！！ |
| LesMills BODYJAM | 最新の音楽とダンスを組み合わせた最高のダンスプログラム。ダンスの振り付けが少しずつ組み合わされ夢中で踊れるように構成されています。休みなく踊ること、それが脂肪燃焼のコツ！ |
| LesMills DANCE | 世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽に合わせて、革新的なダンスの動きを取り入れたプログラム。動きを繰り返すことで習得しやすく、健康維持しながらダンススキルUP！ |
| LesMills BODYBALANCE | 精神・身体・生き方そのものを向上する、誰にでも参加できるヨガベースのプログラム。心地良い音楽が流れる中、太極拳とピラティスの要素も取り入れ、ストレス解消・柔軟性向上・体幹強化します。 |

## エクササイズ・ダンス

| | |
|---|---|
| KICK OUT | ムエタイやキックボクシング、その他格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて行う格闘技エクササイズ。基礎的な動きから構成されているので、初心者でも徐々に動きに慣れて動けるようになります。 |
| 初級/中級エアロ | 音楽に合わせてシンプルな動きを行うエアロビクス。初心者の方は初級がおすすめ！体力に自信がついたら中級へ！ |
| コンビネーションエアロ | 基本のステップを徐々に展開し、振り付けを楽しみながら汗がかけるクラス。慣れてきたらチャレンジ！ |
| ZUMBA | アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ラテン音楽のリズムに合わせてサルサ・メレンゲ・フラメンコなど様々なダンススタイルを楽しめます。 |
| ヒップホップ | 基本的なリズム取りと簡単なステップワークでヒップホップの基礎から楽しむことが出来るプログラム。 |
| Style HIPHOP | ストレッチ、筋トレ、HIPHOPダンスの基礎であるリズムの取り方、動きやステップなどを繰り返しながら覚えることができるプログラム。 |

## ヨガ・調整系

| | |
|---|---|
| 美ューティBODYWAVE | 専用バンドを使い、音楽に合わせて背骨の凝りを取り、美しい姿勢を目指すクラス。 |
| 健康体操 | 筋トレやストレッチのハード過ぎない運動で、全身をまんべんなく動かして身体の調子を整えます。心も身体も元気になれるクラス。 |
| ボディメイクピラティス | 骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指すクラス。冷えやむくみの解消、自律神経を調整する効果も期待できます。 |
| タイ式ヨガ | タイ発祥のボディワーク。「自分で自分の身体を整える。」「本来あるべきところに戻す。」を目的としているヨガ。 |
| フロールーシー | タイ式ヨガのポーズを音楽に合わせて繰り返し、テンポよく流れるように繋いでいきます。 |
| フローヨガ | 流れるようにポーズからポーズへ移動をおこない、動きをとめずにおこなうクラス。 |
| ハタヨガ | 正しい呼吸法をおこないながらポーズをとり、精神面のバランスを整えることを目的としたヨガ。集中力を高め代謝をアップしていきます。 |
| ヴィンヤサヨガ | 呼吸と身体の動きをリンクするようにしながらおこなうヨガ。基本的なヨガのポーズを組み合わせながら、呼吸と共にご自身の心地良さの中で動いていきます。 |
| ビギナーヨガ/ストレッチヨガ | ストレッチ感覚で体を動かしながら、呼吸を全身に届け、筋肉を伸ばし柔軟性を高めるクラス。 |
| リラックスヨガ/疲労回復ヨガ | 日々の疲れやだるさをデトックス、心身ともにリラックスできるクラス。 |

# はじめて　スタジオレッスンにご参加される方へ

## ①予約、必要なし！

・スタジオ入場時はカードをタッチ、またはアプリを認証後ご入場下さい。
・レッスン開始30分前を目安に開場します。
（レッスンとレッスンの間隔が短い場合は準備が整い次第開場します。準備により多少時間が前後することがございます。）
・開場前に整列する場合は、前のレッスンに整列している方が入場してから整列をお願いします。
大きな声での会話、座る等の行為、
並んでいる場所を離れる行為はご遠慮ください。
ホットスタジオは高温多湿の為、体調が悪くならないようにお気を付けください。
場所確保後はスタジオ外でお待ち頂いても構いません。
・開始時間までにスタジオに入ってお待ちください。

## ②場所は好きなところで！

### ～常温スタジオ～

・スタジオ前にある白いテープ・黒いテープ案内の位置に従い、好きな場所でレッスンをお楽しみください。

### ～ホットスタジオ～

・マットの敷く方向（縦or横）はレッスンにより異なります。
インストラクターの指示に従い、マットを敷いてお待ちください。

## ③何を用意したらいい？

タオル、飲み物があればOK！ホットスタジオはヨガマットをご持参ください。
ヨガマットは無料で貸し出し用もございます。
初めての方はレンタルマットから始めてみましょう🔰
インストラクター・フロント・スタッフまでお声掛け下さい。
たっぷり汗をかくのでお着換えを忘れずに！！

## ③どのレッスンに出たらいい？

おすすめのレッスンはぜひお近くのスタッフにお声掛け下さい！
初めての方、体力に自信が無い方、たくさん汗を流したい方、あなたに合ったレッスンをご提案させて頂きます！

**いつでもお近くのスタッフにお声がけ下さい！**