JOY FIT® 24LiTEあきた・こまち温泉　2024年4/29～5/6　GW特別レッスンプログラム

4/29月・祝

Aスタジオ

- 10:25-11:10 初級エアロ 石井
- 11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん
- 12:30-13:30 LesMills BODYJAM 楓　盛岡JOY
- 13:50-14:50 LesMills BODYATTACK 内村　盛岡JOY

ホットスタジオ

- 10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE 弥生
- 11:35-12:35 タイ式ヨガ＆SENセルフマッサージ 弥生

4/30火

Aスタジオ

- 10:25-11:10 ZUMBA KUMI
- 11:25-11:55 LesMills BODYATTACK 鈴木
- 12:10-12:55 StyleHIPHO MEGUMI
- 13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井
- 【常温クラス】→オプション契約なしでご参加いただけます
- 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

- 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 石井
- 19:25-20:10 LesMills BODYBALANCE 弥生
- 20:30-21:15 タイ式ヨガ 弥生

5/1水

Aスタジオ

- 10:25-11:10 LesMills BODYCOMBAT YUTA
- 11:30-12:15 LesMills BODYPUMP 桑原
- 12:35-13:20 ZUMBA KUMI & AKIKO
- 13:40-14:40 Disco World AKIKO
- 18:40-19:10 LesMills BODYCOMBAT 鈴木
- 19:25-20:10 LesMills BODYATTACK 歩夢
- 20:25-21:10 ZUMBA KUMI

ホットスタジオ

- 10:15-11:15 ヴィンヤサヨガ 山田
- 11:35-12:20 ハタヨガ MIYUKI
- 12:35-13:20 ストレッチヨガ MIYUKI
- 19:30-20:15 リラックスヨガ 鍵谷美波
- 20:35-21:20 ビギナーヨガ NOZOMI

5/2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
- 19:30-20:30 LesMills BODYCOMBAT YUTA＆鈴木
- 20:50-21:35 LesMills BODYJAM YURIKO

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
- 18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波
- 19:40-20:40 フローヨガ 60分クラス NOZOMI
- 21:00-21:45 ビギナーヨガ NOZOMI

スタッフ常駐・温泉券お渡し 10:00-23:00まで

5/3金

終日レッスン休講

終日休講

スタッフ常駐・温泉券お渡し時間 10:00-20:00まで

5/4土

Aスタジオ

- 10:30-11:15 LesMills BODYPUMP 歩夢
- 11:40-12:25 LesMills BODYCOMBAT 鈴木
- 12:45-13:30 LesMills BODYJAM YURIKO
- 13:50-14:35 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

5/5日

Aスタジオ

- 11:00-12:00 LesMills BODYPUMP 歩夢
- 12:20-13:20 LesMills BODYATTACK 歩夢

ホットスタジオ

- 10:55-11:55 デトックスヨガ 60分クラス NOZOMI
- 12:15-13:00 リラックスヨガ NOZOMI

5/6月・祝

Aスタジオ

- 10:25-11:10 初級エアロ 石井
- 11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん
- 12:25-13:10 LesMills DANCE ゆいね・YURIKO
- 13:25-14:10 LesMills BODYPUMP 桑原
- 18:30-19:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木

ホットスタジオ

- 10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE 弥生
- 11:35-12:35 タイ式ヨガ＆SENセルフマッサージ 弥生

LesMILLS

ゴールデンウィーク期間中も24時間営業！

1日無料体験会毎日実施中！

LesMILLS

GW限定特別クラスやジョイントクラスもお見逃しなく！

スタッフ常駐・温泉券お渡し 10:00-20:00まで

🔰・・初心者おすすめ
🔥・・燃焼系
♫・・ダンス系