

# JOYFIT® 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		4/30火		5/1水		5/2木		5/3金	5/4土		5/5日		5/6月・祝		
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	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	
10:25-11:10 初級エアロ 石井	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	10:25-11:10 ZUMBA KUMI	10:30-11:15 ワインヤサヨガ 山田	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	10:15-11:15 ワインヤサヨガ 山田	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	終日 レッス ン休 講	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 & 大雅	10:15-11:00 ワインヤサヨガ 山田			10:25-11:10 初級エアロ 石井	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	
11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん	11:35-12:35 タイ式ヨガ & SENセルフマッサージ 弥生	11:25-11:55 LES MILLS BODYATTACK 鈴木	11:35-12:20 ハタヨガ 山田	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原	11:35-12:20 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				11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	11:00-12:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	10:55-11:55 デトックスヨガ 60分クラス NOZOMI	11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん	11:35-12:35 タイ式ヨガ & SENセルフマッサージ 弥生
12:30-13:30 LES MILLS BODYJAM 楓 盛岡JOY		12:10-12:55 StyleHIPHO MEGUMI		12:35-13:20 ZUMBA KUMI & AKIKO	12:35-13:20 ストレッチヨガ MIYUKI					11:40-12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	12:40-13:25 リラククスヨガ ゆいね	12:20-13:20 LES MILLS BODYATTACK 歩夢	12:15-13:00 リラククスヨガ NOZOMI	12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね・YURIKO	
13:50-14:50 LES MILLS BODYATTACK 内村 盛岡JOY		13:10-13:55 エンジョイエア 石井	13:05-13:50 リラククスヨガ 鍵谷美波	13:40-14:40 Disco World AKIKO		13:45-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	13:50-14:35 【常温クラス】 オプション契約なしで ご参加いただけます！ 疲労回復ヨガ 鍵谷美波			12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO			13:25-14:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原	
		【常温クラス】 オプション契約なしで ご参加いただけます	14:10-14:55 健康体操 石井												

ゴールデンウィーク期間中も24時間営業！

LES MILLS

1日無料体験会毎日実施中！

LES MILLS

GW限定特別クラスやジョイントクラスもお見逃しなく！

18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 & 千浩		18:30-19:15 中級エアロ 森田		18:40-19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木		18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波	終日 休講						18:30-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	
		19:30-20:15 ZUMBA AYAKO	19:25-20:10 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	19:25-20:10 LES MILLS BODYATTACK 歩夢	19:30-20:15 リラククスヨガ 鍵谷美波	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA & 鈴木		19:40-20:40 フローヨガ 60分クラス NOZOMI	スタッフ常駐・温泉券お渡し時間 10:00-20:00まで					
スタッフ常駐・温泉券お渡し 10:00-20:00まで		20:35-21:35 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	20:30-21:15 タイ式ヨガ 弥生	20:25-21:10 ZUMBA KUMI	20:35-21:20 ピギナーヨガ NOZOMI	20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO		21:00-21:45 ピギナーヨガ NOZOMI						
		スタッフ常駐・温泉券お渡し 10:00-23:00まで												
														<ul style="list-style-type: none"> <li>☑️ 初心者おすすめ</li> <li>🔥 燃焼系</li> <li>🎵 ダンス系</li> </ul>