

JOYFIT[®] 24LITEあきた・こまち温泉 2024年5/7~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	10:25-11:10 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 ヴァンヤサヨガ 山田	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	10:15-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田 60分クラス	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	10:20-11:05 ストレッチヨガ 山田
11:00												11:25-12:10 ハタヨガ 山田
11:30	11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん	11:35-12:20 タイ式ヨガ 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	11:30-12:15 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	11:40-12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	11:20-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	10:20-11:05 リラククスストレッチ 山田
12:00			12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI		12:30-13:15 美ユーター BODYWAVE® KUMI	12:30-13:15 ストレッチヨガ MIYUKI			12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO	12:40-13:25 リラククスヨガ ゆいね	11:25-12:10 ボディメイク 山田	11:25-12:10 ボディメイク 山田
12:30	12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね		13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井		13:30-14:15 ZUMBA AKIKO			13:45-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原			12:25-12:55 LES MILLS BODYATTACK 鈴木	10:20-11:05 リラククスストレッチ 山田
13:00				13:05-13:50 リラククスヨガ 鍵谷美波								11:25-12:10 ボディメイク 山田
13:30	13:25-14:10 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF											
14:00												
14:30												

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 DANCE

- ・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

~ **【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 ~

18:30	18:30-19:15 LES MILLS DANCE ゆいね	18:35-19:20 美ユーター BODYWAVE® KUMI	18:30-19:15 中級エアロ 森田		18:40-19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木		18:15-18:45 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波	18:30-19:15 LES MILLS DANCE YURIKO	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	17:00-17:45 STRONG YURIKO	18:30
19:00					19:25-20:10 LES MILLS BODYATTACK 歩夢		19:05-19:35 LES MILLS BODYATTACK 鈴木		19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木			19:00
19:30	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 麗	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO	19:25-20:10 LES MILLS BODYBALANCE 弥生		19:30-20:15 リラククスヨガ 鍵谷美波		19:50-20:35 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA				19:30
20:00								19:55-20:40 フローヨガ NOZOMI				20:00
20:30	20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO		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 ビギナーヨガ NOZOMI	20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO					20:30
21:00								21:00-21:45 ビギナーヨガ NOZOMI				21:00
21:30												21:30
22:00												22:00

♪..初心者おすすめ
●..燃焼系
♪..ダンス系



代行・休館情報はInstagramに