

# JOYFIT® 24LITEあきた・こまち温泉 2024年6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	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	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原	10:15-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田 60分クラス	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	10:20-11:05 コンディショニングヨガ 11:25-12:10 フローヨガ 9日 石井
11:00												10:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ボディメイク 16日 石井
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	11:15-12:00 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	11:40-12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	11:20-11:50 LES MILLS BODYPUMP 歩夢	11:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ボディメイク 16日 石井
12:00												10:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ボディメイク 16日 石井
12:30	12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね		12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI		12:30-13:15 美ューティー BODYWAVE® KUMI	12:15-13:00 ストレッチヨガ MIYUKI			12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO	12:40-13:25 リラクストヨガ ゆいね	12:10-12:40 LES MILLS BODYATTACK 歩夢	10:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ボディメイク 23日 NOZOMI
13:00												10:20-11:05 デトックスヨガ 11:25-12:10 リラクストヨガ
13:30	13:25-14:10 LES MILLS BODYPUMP 大雅		13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井	13:05-13:50 リラクストヨガ 鍵谷美波	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO			13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波	13:00-13:45 J-POP DANCE SATOMI	13:00-13:45 J-POP DANCE SATOMI	10:20-11:05 デトックスヨガ 11:25-12:10 リラクストヨガ
14:00												10:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ハタヨガ
14:30												10:20-11:05 リラクストレッチ 11:25-12:10 ハタヨガ

**LES MILLS BODYCOMBAT**

- ・人気NO.1 格闘技 プログラム
- ・1回腹筋1000回以上の運動効果
- ・瞬発力とバランス感覚の向上
- ・最高のストレス発散

**LES MILLS BODYATTACK**

- ・高カロリー消費 スポーツエアロ
- ・身体能力、瞬発力の向上
- ・脚力、持久力向上、動ける身体へ
- ・みんなで乗り越えるグループワーク

**LES MILLS BODYPUMP**

- ・世界最速のシェイプアップ
- ・女性大人気トレーニング
- ・脂肪の少ない健康な体づくり
- ・持久力の向上

ニュージーランド発祥、世界100か国、約20,000クラブ導入  
効果と実績のある レズミルズプログラム

## LES MILLS

**LES MILLS DANCE**

- ・シンプルで踊りやすい
- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・ストレス発散、非日常感を味わえる

**LES MILLS BODYJAM**

- ・繰り返しで組み合わせるダンス
- ・爽快感・高揚感を味わえる
- ・心肺機能・下肢筋力の強化

**LES MILLS BODYBALANCE**

- ・ヨガ・ピラティス・太極拳
- ・柔軟性の向上、体幹強化
- ・リラクスト効果、副交感神経を優位に

～ 【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 美ューティー BODYWAVE® KUMI	18:30-19:15 中級エアロ 森田	18:30-19:15 ZUMBA KUMI	18:15-18:45 LES MILLS BODYPUMP 大雅	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
19:00					19:05-19:35 LES MILLS BODYATTACK 鈴木				
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	19:30-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	19:30-20:15 リラクストヨガ 鍵谷美波	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木		
20:00					20:20-21:20 LES MILLS BODYPUMP 鈴木&歩夢				
20:30	20:30-21:15 コンピネーション エアロ AYAKO		20:30-21:15 LES MILLS BODYATTACK 歩夢	20:30-21:15 タイ式ヨガ 弥生	20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO	20:35-21:20 ビギナーヨガ NOZOMI			
21:00									
21:30									
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