JOY FIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2024年7月レッスンプログラム

月

	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 LesMills BODYBALANCE 弥生
11:00		
11:30	11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん	11:35-12:20 タイ式ヨガ 弥生
12:00		
12:30	12:25-13:10 LesMills DANCE ゆいね	
13:00		
13:30	13:25-14:10 エアロ 初中級 かつみ *New*	
14:00		
14:30		
18:30	18:30-19:15 LesMills DANCE ゆいね	18:35-19:20 美ューティー BODYWAVE® KUMI
19:00		
19:30	19:30-20:15 LesMills BODYATTACK 歩夢	19:40-20:25 LesMills BODYBALANCE 麗
20:00		
20:30	20:30-21:15 コンビネーションエアロ AYAKO	
21:00		
21:30		
22:00		

火

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:25-11:10 ZUMBA KUMI	10:30-11:15 ヴィンヤサヨガ 山田
11:00		
11:30	11:25-11:55 LesMills BODYATTACK 鈴木	11:35-12:20 ハタヨガ 山田
12:00	12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI	
12:30		
13:00	13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井	13:05-13:50 リラックスヨガ 鍵谷美波
13:30		
14:00	【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
14:30		
18:30	18:30-19:15 中級エアロ 森田	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生
19:00		
19:30	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO	19:40-20:25 LesMills BODYBALANCE 弥生
20:00		
20:30	20:30-21:15 LesMills BODYPUMP 大雅	
21:00		
21:30		
22:00		

水

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:25-11:10 LesMills BODYCOMBAT YUTA	10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 山田
11:00		11:15-12:00 ハタヨガ MIYUKI
11:30	11:30-12:15 LesMills BODYPUMP 桑原	
12:00	12:30-13:15 美ューティー BODYWAVE® KUMI	12:15-13:00 ストレッチヨガ MIYUKI
12:30		
13:00	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO	
13:30		
14:00		
14:30		
18:30	18:30-19:15 ZUMBA KUMI	
19:00		
19:30	19:30-20:15 LesMills BODYPUMP 歩夢	19:30-20:15 リラックスヨガ 鍵谷美波
20:00		
20:30	20:30-21:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	20:35-21:20 ビギナーヨガ NOZOMI
21:00		
21:30		
22:00		

木

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE ゆいね
11:00		
11:30	11:40-12:25 エアロ AYAKO	11:45-12:30 ハタヨガ 鍵谷美波
12:00		
12:30	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO	↓【常温クラス】↓ オプション契約なしでご参加いただけます↓
13:00		
13:30	13:45-14:30 LesMills BODYCOMBAT 桑原	13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波
14:00		
14:30		
18:30	18:15-18:45 LesMills BODYPUMP 大雅	18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波
19:00	19:05-19:35 LesMills BODYATTACK 歩夢	
19:30	19:50-20:35 LesMills BODYCOMBAT YUTA	19:55-20:40 フローヨガ NOZOMI
20:00		
20:30	20:50-21:35 LesMills BODYJAM YURIKO	21:00-21:45 ビギナーヨガ NOZOMI
21:00		
21:30		
22:00		

土

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:30-11:15 LesMills BODYPUMP 桑原	10:15-11:15 ヴィンヤサヨガ 山田 60分クラス
11:00		
11:30	11:40-12:25 LesMills BODYCOMBAT 桑原	11:35-12:20 LesMills BODYBALANCE ゆいね
12:00		
12:30	12:45-13:30 LesMills BODYJAM YURIKO	12:40-13:25 リラックスヨガ ゆいね
13:00		
13:30	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO	14:15-15:00 ボディメイク 池田
14:00		↑常温クラス↑
14:30		
18:30	18:30-19:15 LesMills DANCE YURIKO	18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE 弥生
19:00		
19:30	19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

日

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:15-11:00 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	7日 NOZOMI 10:20-11:05 パワーヨガ
11:00		11:25-12:10 リラックスヨガ
11:30	11:20-12:05 LesMills BODYPUMP 歩夢	14日 池田 10:20-11:05 ピラティス
12:00		21日 NOZOMI 10:20-11:05 パワーヨガ
12:30	12:20-13:05 J-POP DANCE SATOMI	11:25-12:10 リラックスヨガ
13:00		28日 石井 10:20-11:05 リラックスストレッチ
13:30	13:20-14:05 ZUMBA かつみ *New*	11:25-12:10 ボディメイク
14:00		*New*
14:30		14:25-15:10 フローヨガ かつみ
18:30	17:00-17:45 STRONG YURIKO	
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

LesMills

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

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

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

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

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

BODYBALANCE
- ヨガ・ピラティス・太極拳
- 柔軟性の向上、体幹強化
- リラックス効果、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～

🔰・・初心者おすすめ
🔥・・燃焼系
♫・・ダンス系

代行・休講情報は