

# JOYFIT 24LiTEあきた・こまち温泉 2024年10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
10:25-11:10 らくらくエアロ 石井 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	10:25-11:10 ZUMBA KUMI 月	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 月	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	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	6日 10:20-11:05 ピラティス 11:25-12:10 ボディメイク
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	11:20-12:05 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	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 大雅	13日 NOZOMI 10:20-11:05 パワーヨガ 11:25-12:10 リラクソヨガ
12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね 月		12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI 月		12:30-13:15 美ユーター BODYWAVE® KUMI	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI			12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:40-13:25 リラクソヨガ ゆいね	12:20-13:05 J-POP DANCE SATOMI 月	20日 山田 10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 11:25-12:10 ハタヨガ
13:25-14:10 エアロ 初中級 かつみ		13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井	13:05-13:50 リラクソヨガ 鍵谷美波	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月			12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月	13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	13:20-14:05 ZUMBA かつみ 月	27日 MIYUKI 10:20-11:05 ストレッチヨガ 11:25-12:10 ハタヨガ
14:25-15:10 癒しのストレッチヨガ かつみ		【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 ボディコンディショニング 石井				13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原		14:15-15:00 ピラティス 池田		14:25-15:10 フローヨガ かつみ

**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 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  
・リラクソ効果、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 ～

18:30-19:15 LES MILLS DANCE ゆいね 月	18:35-19:20 美ユーター BODYWAVE® KUMI	18:15-19:00 中級エアロ 森田	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生	18:30-19:15 ZUMBA KUMI 月		18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波	18:30-19:15 LES MILLS DANCE YURIKO 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	17:00-17:45 STRONG YURIKO
19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 麗	19:15-20:00 ZUMBA AYAKO 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	19:30-20:15 LES MILLS BODYJAM YUKI 月	19:30-20:15 リラクソヨガ 鍵谷美波	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 歩夢		18:05-18:50 LES MILLS BODYBALANCE Shiori
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO		20:15-21:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢		20:30-21:15 LES MILLS BODYATTACK YUKI	20:35-21:20 ピギナーヨガ NOZOMI	20:00-20:30 LES MILLS BODYATTACK 鈴木	20:45-21:30 LES MILLS BODYPUMP 大雅		
		21:15-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 歩夢				20:45-21:30 LES MILLS BODYPUMP 大雅			

☺初心者おすすめ  
☺燃焼系  
☺ダンス系



代行・休館情報はInstagramにて！