

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 水	10:25-11:10 ZUMBA KUMI 月	10:30-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田 水	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 水	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 水	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原 水	10:15-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田 水	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水	6日 10:20-11:05 ピラティス 水
11:25-12:10 KICK OUT よっちゃん 水	11:35-12:20 タイ式ヨガ 弥生 水	11:25-11:55 LES MILLS BODYATTACK 鈴木 水	11:35-12:20 ハタヨガ 山田 水	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原 水	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 水	11:40-12:25 エアロ AYAKO 水	11:45-12:30 ハタヨガ 鍵谷美波 水	11:40-12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 大雅 水	13日 歩夢 水
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 水	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 水			12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO 水	12:40-13:25 リラクソヨガ ゆいね 水	12:20-13:05 J-POP DANCE SATOMI 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 水
13:25-14:10 エアロ 初中級 かつみ 水		13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井 水	13:05-13:50 リラクソヨガ 鍵谷美波 水	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月			12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月			13:20-14:05 ZUMBA かつみ 月	10:20-11:05 ストレッチヨガ 水
14:25-15:10 癒しのストレッチヨガ かつみ 水		【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 水				13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波 水	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	14:15-15:00 ピラティス 池田 水	10:20-11:05 ストレッチャヨガ 水

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

☺初心者おすすめ
☺燃焼系
☺ダンス系



代行・休館情報はInstagramにて!