

# JOYFIT<sup>®</sup> 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年1/4~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		10:25-11:10 ZUMBA KUMI 月	10:30-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田 月	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 15.29 日	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 月	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP 桑原 月		10:30-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	5日 石井 10:25-11:10 リラクストレッチ 11:30-12:15 ボディメイク 12日 池田 10:25-11:10 ピラティス初級 11:30-12:15 ピラティス中級 19日 NOZOMI 10:25-11:10 パワーヨガ 11:30-12:15 リラクソヨガ 26日 石井 10:25-11:10 リラクストレッチ 11:30-12:15 ボディメイク
11:25-12:10 よっちゃん 月		11:25-11:55 LES MILLS BODYATTACK 7.21日 LES MILLS BODYCOMBAT 14.28日 歩夢 月	11:35-12:20 ハタヨガ 山田 月	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原 月	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 月			11:20-11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 月	11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月	11:35-12:20 LES MILLS BODYPUMP 大雅 月	
12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね 月		12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI 月		12:30-13:15 美ユーティー BODYWAVE <sup>®</sup> KUMI 月	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 月			12:05-12:35 LES MILLS BODYATTACK 恋々 月	12:20-13:05 リラクソヨガ ゆいね 月	12:35-13:05 LES MILLS BODYATTACK 恋々 月	
13:25-14:10 エアロ 初中級 かつみ 月		13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井 月	13:05-13:50 リラクソヨガ 鍵谷美波 月	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月			12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月	12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月		13:20-14:05 ZUMBA かつみ 月	
14:25-15:10 癒しのストレッチヨガ かつみ 月		【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 月				13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 大雅 月	13:55-14:40 ZUMBA YURIKO 月	14:15-15:00 ピラティス 池田 月		14:25-15:10 フローヨガ かつみ 月

**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ブワーク

**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 ~

18:30-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 歩夢 月	18:35-19:20 美ユーティー BODYWAVE <sup>®</sup> KUMI 月	18:30-19:15 中級エアロ 森田 月	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 月	18:25-19:10 ビギナーヨガ NOZOMI 月	18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波 月	19:00-19:45 LES MILLS BODYATTACK 恋々 月	19:15-20:00 フロアヨガ NOZOMI 月	18:30-19:15 LES MILLS DANCE YURIKO 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 月	17:00-17:45 STRONG YURIKO 月
19:15-20:15 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 麗 月	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 月	18:50-19:35 LES MILLS BODYPUMP 大雅 月	19:50-20:35 ZUMBA YUKI 月	20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 16.30 日	20:20-21:05 ビギナーヨガ NOZOMI 月	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月		18:05-18:50 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 月
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO 月		20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月		20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YUKI 月		21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 月				



代行・休館情報はInstagramにて!

☺..初心者おすすめ  
🔥..燃焼系  
🎵..ダンス系

12/29 SUN		12/30 MON		12/31 TUE		1/1 WED		1/2 THU		1/3 FRI		
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	
12:30-13:30 THE FINAL BODYPUMP 2024 歩夢・大雅			13:00-14:00 THE FINAL SH' BAM ゆいね			<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">終日休講</div>						
				14:00-15:00 THE FINAL BODYCOMBAT 2024 鈴木					12:00-13:00 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢			12:05-12:50 LES MILLS BODYPUMP 大雅
								13:20-14:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木			13:10-13:55 LES MILLS BODYATTACK 恋々	

ジムエリアは24時間休まずご利用可能！無料体験・見学随時受付中！

スタッフ対応可能・温泉券お渡時間

10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**2024年、たくさんのご利用本当にありがとうございました。**  
**2025年も変わらず、皆様に『元気・健康・笑顔』をお届けします。**  
**皆様のご来館を心よりお待ちしております。**

ジョイフィットあきた・こまち温泉 スタッフ一同