

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年2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 音楽	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	10:25-11:10 ZUMBA KUMI 音楽	10:30-11:15 ヴァンヤサヨガ 山田	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 12.26日	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 音楽	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 桑原		10:30-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	2日 NOZOMI 10:25-11:10 パワーヨガ 11:30-12:15 リラクソヨガ 9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 16日 石井 10:25-11:10 リラクソストレッチ 11:30-12:15 ボディメイク 23日 haru 10:20-11:20 リラクソヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ
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 4.18日 LES MILLS BODYCOMBAT 11.25日 歩夢	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	11:40-12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原	11:35-12:20 LES MILLS BODYPUMP 大雅
12:25-13:10 LES MILLS DANCE ゆいね 音楽		12:10-12:55 StyleHIPHOP MEGUMI 音楽		12:30-13:15 美ユーティー BODYWAVE® KUMI	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI			12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO 音楽	12:40-13:25 リラクソヨガ ゆいね	12:35-13:05 LES MILLS BODYATTACK 恋々&歩夢	12:35-13:05 LES MILLS BODYATTACK 恋々&歩夢
13:25-14:10 エアロ 初中級 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!	13:10-13:55 エンジョイエアロ 石井 音楽	13:05-13:50 リラクソヨガ 鍵谷美波	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 音楽			13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF	13:55-14:40 ZUMBA YURIKO 音楽	14:15-15:00 ピラティス 池田	13:20-14:05 ZUMBA かつみ 音楽	14:25-15:10 フロアヨガ かつみ
	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				13:50-14:35 疲労回復ヨガ 鍵谷美波				

LES MILLS BODYCOMBAT

・高カロリー消費 プログラム
・心拍数を上げて燃焼効果
・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	18:35-19:20 美ユーティー BODYWAVE® KUMI	18:30-19:15 中級エアロ 森田	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生	18:50-19:35 LES MILLS BODYATTACK 歩夢&恋々	18:55-19:40 リラクソヨガ 鍵谷美波	18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷美波	18:00-18:45 LES MILLS DANCE YURIKO 音楽	18:00-18:45 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	17:00-17:45 STRONG NATION YURIKO
19:15-20:15 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 麗	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 音楽	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生	19:50-20:35 ZUMBA YUKI 音楽	20:00-20:45 ピギナーヨガ NOZOMI	19:15-20:00 フロアヨガ NOZOMI	19:00-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 大雅	19:50-20:35 LES MILLS BODYPUMP 大雅	18:05-18:50 LES MILLS BODYBALANCE Shiori
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO		20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木		20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YUKI		20:20-21:05 ピギナーヨガ NOZOMI	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE Shiori		



代行・休館情報はInstagramにて!