

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年5/3~7レッスンプログラム

| GW期間スタッフ常駐時間 | 5/3 (土) | | 5/4 (日) | | 5/5 (月) | | 5/6 (火) | | 5/7 (水) | |
|---------------------------|---|---|---|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---------|---------|
| | 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 |
| 温泉券お渡し時間 ~5/2 (金) 通常営業 | | | | | | | | | | |
| 5/3 (土) 10:00-20:00 | 10:30-11:30 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢 | 10:50-11:35 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね | 10:20-11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 | | 10:15-11:00 らくらくエアロ 石井 | 10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE shiori | 10:15-11:00 ZUMBA KUMI | 10:20-11:05 ウィンヤサヨガ 山田 | | |
| 5/4 (日) 10:00-20:00 | 11:50-12:20 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 | 11:55-12:40 リラックスヨガ ゆいね | 11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 大雅 | 11:30-12:15 ピラティス minami | 11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大雅&田村 Joint Class | ↑【常温クラス】↑ オプション契約なしで ご参加いただけます | 11:15-12:00 ステップ KEITA | 11:25-12:25 呼吸の為のハタヨガ 60分クラス 山田 | | |
| 5/5 (月) 10:00-20:00 | 12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO | | 12:20-13:05 J-POP DANCE SATOMI | | 12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね&田村 Joint Class | 12:20-13:05 ピラティス minami | 12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI | **低加湿クラス** | | |
| 5/6 (火) 10:00-20:00 | 13:55-14:40 ZUMBA YURIKO | 14:15-15:00 ピラティス 池田 | 13:20-14:05 ZUMBA かつみ | | 13:15-14:00 エアロ 初中級 かつみ | | 13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 | | | |
| 5/7 (水) 通常営業~ | | | | 14:25-15:10 フローヨガ 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 | 14:15-15:00 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 | 14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井 | | |

通常営業

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

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 ~

こまち温泉全日営業中！ ジムエリア24時間休まず営業中！ 見学・無料体験毎日実施！



代行・体験情報はInstagramにて！

※祝日営業につき、夜のレッスンは休講となります。

JOYFIT 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年5/7~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 |
| 10:15-11:00 らくらくエアロ 石井 月 | 10:20-11:05 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水 | 10:15-11:00 ZUMBA KUMI 月 | 10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 水 | 10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 7.21日 | 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 | 10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP 桑原 水 | | 10:20-11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水 | 4日 minami 11:30-12:15 ピラティス 月 11日 石井 10:25-11:10 リラクسسストレッチ |
| 11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん 水 | 11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生 水 | 11:15-12:00 ステップ KEITA 水 | 11:25-12:25 呼吸の為のハタヨガ 60分クラス 山田 水 | 11:25-12:10 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 | 11:35-12:20 リラクسسヨガ ゆいね 水 | 11:20-11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水 | 11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水 | 11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 大雅 水 | 11:30-12:15 ボディメイク 18日 池田 10:25-11:10 ピラティス初級 月 11:30-12:15 ピラティス中級 |
| 12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月 | | 12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月 | **低加湿クラス** *NEW* | 12:30-13:15 エアロ KEITA 水 | 12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 水 | | | 12:05-12:35 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 水 | 12:20-13:05 リラクسسヨガ ゆいね 水 | 12:20-13:05 J-POP DANCE SATOMI 月 | 25日 10:25-11:10 ピラティス 池田 11:30-12:15 ピラティス minami |
| 13:15-14:00 エアロ 初中級 かつみ 水 | | 13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 月 | 13:15-14:00 ストレッチ Kozue 水 | 13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月 | | | | 12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月 | | 13:20-14:05 ZUMBA 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 | 14:15-15:00 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 | 14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井 水 | | | | 13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 水 | 13:55-14:40 ZUMBA YURIKO 月 | 14:15-15:00 ピラティス 池田 水 | | 14:25-15:10 フローヨガ かつみ 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 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سس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

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|---|--|----------------------------------|---|
| 18:40-19:10 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 水 | | 18:30-19:15 中級エアロ 森田 水 | 18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 水 | 18:50-19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 大雅 水 | 18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI 水 | 18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水 | 18:55-19:40 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水 | 18:00-18:45 LES MILLS DANCE YURIKO 月 | | 17:00-17:45 STRONG YURIKO 水 |
| 19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水 | 19:35-20:20 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水 | 19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 月 | 19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水 | 19:50-20:35 ZUMBA YUKI 月 | 19:50-20:35 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水 | 19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 鈴木 水 | | 19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村 水 | 19:00-19:45 ピラティス minami 水 | 18:05-18:50 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水 |
| 20:30-21:15 コンピネーション エアロ AYAKO 水 | | 20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水 | | 20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YUKI 月 | **低加湿クラス** | 20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA 8.22日 | 20:00-20:45 タイ式ヨガ 弥生 水 | | | |
| | | | | | | 21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水 | | | | |



代行・休館情報はInstagramにて!