

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 音楽	10:20-11:05 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	10:15-11:00 ZUMBA KUMI 音楽	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 本	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 本	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 音楽	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 水	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 本	10:20-11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水	3日 池田 10:25-11:10 ピラティス 10日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レズミルズピラティス 17日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レズミルズピラティス
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん 水	11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生 本	11:15-12:00 ステップ KEITA 本		YUTA 6日 11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 水	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 本	11:40-12:25 エアロ AYAKO	11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね 本 **低加湿クラス**	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	11:30-12:15 レズミルズピラティス 24日 石井 10:25-11:10 リラックスストレッチ 11:30-12:15 ボディメイク 31日 MIYUKI 10:25-11:10 ストレッチヨガ 11:30-12:15 ハタヨガ
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 音楽		12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 音楽	12:15-13:00 タイ式ヨガ 藤原 愛 本	12:30-13:15 エアロ KEITA 本	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 本	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 音楽		12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM YURIKO 音楽	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 本	12:20-13:05 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 音楽 *NEW*	11:30-12:15 ボディメイク 31日 MIYUKI 10:25-11:10 ストレッチヨガ 11:30-12:15 ハタヨガ
13:15-14:00 エアロ 初中級 かつみ		13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井 音楽	13:15-14:00 ストレッチ Kozue 本	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 音楽		13:45-14:30 LES MILLS BODYJAM KEITA 音楽		13:55-14:40 ZUMBA YURIKO 音楽	14:00-14:45 ピラティス 池田 本	13:20-14:05 ZUMBA かつみ 音楽	14:25-15:10 フローヨガ かつみ 本
【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 本	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井 本								

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

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

LES MILLS

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

～【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～

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

LES MILLS
PILATES
・腹部・臀部・背部・股関節まわりに効果絶大
・姿勢のアライメントと動きの安定性の向上
・現代アレンジを加えた革新的な新しいピラティス

18:40-19:10 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 水	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水	18:30-19:15 中級エアロ 森田	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 本	18:20-18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水	18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI 本	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	18:55-19:40 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 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 本	17:30-18:15 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami 本	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 音楽	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	19:05-19:35 LES MILLS BODYPUMP 鈴木 水		19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 鈴木 水				18:30-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水
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 水		19:50-20:35 ZUMBA YUKI 音楽	19:50-20:35 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水	20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 水	20:00-20:45 タイ式ヨガ 弥生 本			
				20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YUKI 音楽	**低加湿クラス**	7日 YUTA 21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水				

代行・休講情報はInstagramにて！

8/11月祝		8/12火		8/13水		8/14木		8/15金		8/16土	
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		10:15-11:00 ZUMBA KUMI 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 月		10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 月			終日休講		10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢 月	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 月
11:15-12:00 KICK OUT よつやん 月	11:10-11:55 LES MILLS BODYBALANCE 麗 月	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月		10:50-11:50 LES MILLS BODYPUMP 桑原 & 歩夢	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 月		10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月				
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月		12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月	12:15-13:00 タイ式ヨガ 藤原 愛 月	12:10-13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 & 田村 月	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 月	11:45-12:30 LES MILLS BODYJAM 田村 月	11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね 月 **低加温クラス**			11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 月	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月
13:15-14:00 エアロ 初中級 かつみ		13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井 月	13:15-14:00 ストレッチ Kozue 月			12:50-13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 歩夢 & 田村 月				12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM 田村 月	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 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 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	14:20-15:05 ホディコンディショニング 石井 月	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月							14:00-14:45 ピラティス 池田 月

スタッフ対応可能・温泉券お渡時間

10:00-20:00		10:00-23:00		10:00-20:00		10:00-20:00		10:00-20:00		10:00-20:00	
		19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 月									
		20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 歩夢 月									
<div>お盆期間もジムエリア24時間営業！ 温泉券配布時間、スタッフ対応可能時間</div>											
<div>代行・休講情報はInstagramにて！</div>											

