

JOYFIT®

24LITEあきた・こまち温泉

2025年8月 レッスンプログラム

月	火	水	木	土	日	
Aスタジオ 10:15-11:00 らくらくエアロ 石井	Aスタジオ 10:20-11:05 LesMILLS BODYBALANCE 弥生	Aスタジオ 10:15-11:00 ZUMBA® KUMI 桑原	Aスタジオ 10:25-11:10 LesMILLS BODYCOMBAT YUTA 6日 11:15-12:00 ステップ KEITA 12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井	Aスタジオ 10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 山田 10:20-11:05 LesMILLS BODYCOMBAT 桑原 11:15-12:00 スタイルヨガ KEITA 12:15-13:00 タイ式ヨガ 藤原 愛 13:15-14:00 ストレッチ Kozue 14:15-15:00 癒しのストレッチヨガ かつみ	Aスタジオ 10:20-11:05 LesMILLS BODYCOMBAT 鈴木 10:25-11:10 LesMILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね 12:45-13:30 ZUMBA® AYAKO 13:45-14:30 LesMILLS BODYJAM KEITA 14:00-14:45 ピラティス 池田	Aスタジオ 10:20-11:05 LesMILLS BODYCOMBAT 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 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 14:25-15:10 フローヨガ かつみ
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん かつみ	11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI	11:40-12:25 エアロ AYAKO 12:45-13:30 ZUMBA® AYAKO 13:45-14:30 LesMILLS BODYJAM KEITA	10:30-11:15 LesMILLS BODYBALANCE ゆいね 11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 桑原 12:45-13:30 LesMILLS BODYJAM YURIKO 13:55-14:40 ZUMBA® YURIKO	10:30-11:20 LesMILLS PILATES 鈴木 11:40-12:25 LesMILLS BODYPUMP 歩夢 12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 14:00-14:45 ピラティス 池田	10:25-11:25 LesMILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 桑原 12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 14:00-14:45 ピラティス 池田
12:15-13:00 LESMILLS DANCE ゆいね	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 13:30-14:15 ZUMBA® AKIKO 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井	12:30-13:15 エアロ KEITA 13:30-14:15 ZUMBA® AKIKO 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井	12:30-13:15 エアロ KEITA 13:30-14:15 ZUMBA® AKIKO 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井	12:30-13:15 エアロ KEITA 13:30-14:15 ZUMBA® AKIKO 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井	12:30-13:15 エアロ KEITA 13:30-14:15 ZUMBA® AKIKO 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井
13:15-14:00 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	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます

**LesMILLS
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

**LesMILLS
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

**LesMILLS
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

LESMILLS

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～

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

**LesMILLS
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

**LesMILLS
BODYBALANCE**

・ヨガ・ピラティス・太極拳
・柔軟性の向上、体幹強化

**LesMILLS
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 LesMILLS BODYATTACK 歩夢	18:30-19:15 LesMILLS BODYBALANCE 麗	18:30-19:15 中級エアロ 森田	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生	18:20-18:50 LesMILLS BODYCOMBAT 鈴木	18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI	18:30-19:00 LesMILLS BODYPUMP 歩夢	18:55-19:40 LesMILLS BODYBALANCE 弥生	19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村	19:00-19:45 ピラティス minami	17:30-18:15 LesMILLS BODYBALANCE Shiori
19:30-20:15 LesMILLS BODYPUMP 歩夢	19:35-20:25 LesMILLS PILATES minami	19:30-20:15 ZUMBA® AYAKO	19:40-20:25 LesMILLS BODYBALANCE 弥生	19:05-19:35 LesMILLS BODYPUMP 鈴木	19:50-20:35 LesMILLS BODYBALANCE 麗	19:50-20:35 LesMILLS BODYBALANCE 麗	19:50-20:35 LesMILLS BODYBALANCE 麗	20:00-20:45 LesMILLS BODYCOMBAT 田村	20:00-20:45 タイ式ヨガ 弥生	18:30-19:15 LesMILLS BODYCOMBAT 鈴木
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO		20:35-21:20 LesMILLS BODYCOMBAT 鈴木		20:50-21:35 LesMILLS BODYJAM YUKI	**低加湿クラス**	7日 YUTA	21:00-21:45 LesMILLS BODYBALANCE Shiori			



代行・休講情報はインスタグラムにて！

JOYFIT**24LITEあきた・こまち温泉 8/11-16 特別レッスンプログラム****8/11月祝**

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11:15-12:00
KICK OUT
よっちゃん 月12:15-13:00
LESMILLS
DANCE
ゆいね 月13:15-14:00
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

14:15-15:00
癒しのストレッチヨガ
かつみ 月**8/12火**

Aスタジオ ホットスタジオ

10:15-11:00
ZUMBA
KUMI 月11:10-11:55
LESMILLS
BODYBALANCE
麗 月11:15-12:00
LESMILLS
BODYCOMBAT
鈴木 月12:15-13:00
StyleHIPHOP
MEGUMI 月13:20-14:05
エンジョイエアロ
石井 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**8/13水**

Aスタジオ ホットスタジオ

10:20-11:05
ヴィンヤサヨガ
山田 月10:50-11:50
LESMILLS
BODYPUMP
桑原&歩夢12:10-13:10
LESMILLS
BODYCOMBAT
桑原
田村&歩夢13:30-14:15
ZUMBA
AKIKO 月14:20-15:05
ボディコンディショニング
石井 月**8/14木**

Aスタジオ ホットスタジオ

10:15-11:00
ヴィンヤサヨガ
山田 月11:20-12:05
ハタヨガ
MIYUKI 月11:45-12:30
LESMILLS
BODYJAM
田村 月12:25-13:10
ストレッチヨガ
MIYUKI 月12:50-13:35
LESMILLS
BODYCOMBAT
歩夢&田村**8/15金**

Aスタジオ ホットスタジオ

10:30-11:15
LesMills
BODYBALANCE
ゆいね 月11:35-12:20
リラックスヨガ
ゆいね 月

低加温クラス

14:00-14:45
ピラティス
池田 月**8/16土**

Aスタジオ ホットスタジオ

10:25-11:25
LESMILLS
BODYPUMP
60分クラス
歩夢 月10:30-11:20
LESMILLS
PILATES
ゆいね 月11:45-12:30
LESMILLS
BODYCOMBAT
田村 月12:50-13:35
LESMILLS
BODYJAM
田村 月12:45-13:30
リラックスヨガ
ゆいね 月**終日休講**

スタッフ対応可能・温泉券お渡し時間

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
LESMILLS
BODYPUMP
60分クラス
歩夢 月**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

JOYFIT24_AKITAKOMACHIONSEN

代行・休講情報はインスタグラムにて！