

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年10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
10:15-11:00 らくらくエアロ 石井 月	10:20-11:05 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 月	10:15-11:00 ZUMBA KUMI 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 月	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 月	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	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 月	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 月	10:20-11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	5日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レスミルズピラティス 12日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レスミルズピラティス 19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 26日 haru 10:20-11:20 リラックスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ
11:15-12:00 KICK OUT よつちん 月	11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生 月	11:15-12:00 ステップ KEITA 月	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 月	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 月	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 月	11:40-12:25 エアロ AYAKO 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 桑原 月	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 月	11:30-12:15 レスミルズピラティス 19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 26日 haru 10:20-11:20 リラックスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月	オプション契約なしで ご参加いただけます ↓【常温クラス】↓	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 月	12:30-13:15 エアロ KEITA 月	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 月	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月		12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 月	12:20-13:05 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 月	13:20-14:05 ZUMBA かつみ 月
13:15-14:00 エアロ 初中級 かつみ 月	13:10-13:55 LES MILLS Shapes Kozue 月	13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井 月		13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月		13:45-14:30 LES MILLS BODYJAM KEITA 月		13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	14:00-14:45 ピラティス 池田 月		14:25-15:10 フローヨガ 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	14:15-15:00 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 ボディコンディショニング 石井 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

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

LES MILLS Shapes
 ・ピラティス、パワーヨガ、スカルプティングを融合
 ・ローインパクトストレッチワークアウト
 ・筋肉強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ

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 PILATES
 ・腹部・臀部・背骨・股関節まわり効果絶大
 ・姿勢のライズ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

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 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

~【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

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

18:45-19:15 LES MILLS DANCE 田村 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 麗 月	18:45-19:15 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 月	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 月	18:20-18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI 月	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 月	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 月	*NEW* 18:15-18:45 LES MILLS BODYATTACK minami 月	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村 月	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 月
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 月	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami 月	19:30-20:15 ZUMBA AYAKO 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 月	19:50-19:35 LES MILLS BODYPUMP 麗 月	19:55-20:45 LES MILLS BODYBALANCE 麗 月 **低加温クラス**	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 鈴木 月	19:55-20:40 タイ式ヨガ 弥生 月	19:05-19:50 ピラティス minami 月		5.12日休講 【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	
20:30-21:15 コンピネーション エアロ AYAKO 月		20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月		20:50-21:35 LES MILLS BODYJAM YUKI 月		21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 月					



代行・休講情報はInstagramにて！