

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2025年12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 火	10:15-11:00 ZUMBA KUMI 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 火	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 火	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 火	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 火	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 火	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 火	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 火	7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 14日 石井
11:15-12:00 KICK OUT よつちゃん 火	11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生 火	11:15-12:00 ステップ KEITA 火	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 火	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 火	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 火	11:40-12:25 エアロ AYAKO 火	11:35-12:20 リラクソヨガ ゆいね 火	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 火	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 火	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 火	10:25-11:10 リラクソストレッチ 11:30-12:15 ボディメイク 21日 池田
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月		12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 火	12:30-13:15 エアロ KEITA 火	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 火	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月		12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 リラクソヨガ ゆいね 火	12:20-13:05 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 月	11:30-12:15 ピラティス初級 28日 haru 10:10-11:10 ピラティス中級 11:30-12:30 リラクソヨガ パワーヨガ
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 火		13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井 火	オプション契約なしで ご参加いただけます 【常温クラス】↓	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月		13:45-14:30 LES MILLS BODYJAM KEITA 火		13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	14:00-14:45 ピラティス 池田 火	13:20-14:05 ZUMBA MIO 月	
		14:20-14:50 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 火	14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井 火							*NEW* 28日休講	

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、スカルプティンクを融合
 ・ローインパクトストレッチングワークアウト
 ・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 DANCE
 ・ジャンルで踊りやすい
 ・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 PILATES
 ・腹部・臀部・背筋・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

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〜

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、レスミルズプログラム

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



代行・休講情報はInstagramにて！

12/29月	12/30火	12/31水	1/1木	1/2金	1/3土
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:15-10:45 LES MILLS PILATES ゆいねaminami					
11:00-11:30 LES MILLS BODYATTACK minami	12:00-12:30 LES MILLS BODYPUMP 鈴木			12:00-12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	12:00-12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤
11:45-12:15 LES MILLS SHAPES Kozue	12:50-13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	13:00-14:00 2025 FINAL LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	13:00-14:00 2026 FIRST LES MILLS BODYPUMP 鈴木		
12:30-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね	13:40-14:10 LES MILLS BODYATTACK 鈴木			13:05-13:35 LES MILLS BODYATTACK 鈴木	13:05-13:50 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤
13:15-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 麗・佐藤					
14:00-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑原					
スタッフ常駐・温泉券受取可能時間	スタッフ常駐・温泉券受取可能時間	スタッフ常駐・温泉券受取可能時間	スタッフ常駐・温泉券受取可能時間	スタッフ常駐・温泉券受取可能時間	スタッフ常駐・温泉券受取可能時間
10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-20:00



代行・休館情報はInstagramにて！

2025年もジョイフィットあきた・こまち温泉をたくさんご利用いただきありがとうございました！

年末年始期間も休まず
ジムエリア24時間営業！
スタジオプログラムも実施します！

1/4～通常プログラム開始

2026年もよろしくお願ひします！