

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 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 LESMILLS Shapes Kozue 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:15-11:00 LESMILLS BODYBALANCE 弥生 月 11:15-12:00 ステップ KEITA 月 12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月 13:20-14:05 エンジョイエアロ 石井 月 14:20-14:50 LESMILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:20-11:05 LESMILLS ZUMBA KUMI 月 10:25-11:10 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 月 11:25-12:10 LESMILLS BODYPUMP 桑原 月 12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 月 13:30-14:15 エアロ KEITA 月 14:20-15:05 ボディコンディショニング 石井 月	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 LESMILLS BODYPUMP Kozue 月 12:30-13:15 エアロ KEITA 月 13:30-14:15 LESMILLS ZUMBA AKIKO 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月 11:40-12:25 エアロ AYAKO 月 12:45-13:30 LESMILLS ZUMBA AYAKO 月 13:45-14:30 LESMILLS BODYJAM KEITA 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:25-11:25 LESMILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 月 11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね 月 12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM YURIKO 月 13:50-14:35 LESMILLS ZUMBA YURIKO 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:30-11:20 LesMILLS PILATES 鈴木 月 11:40-12:25 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 月 12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM SATOMI 月 14:00-14:45 ピラティス 池田 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:15-11:00 LESMILLS BODYCOMBAT 7日 minami 11:20-12:05 LESMILLS BODYPUMP 14日 石井 12:20-13:05 J-POP/K-POP 12月 10:25-11:10 13:20-14:05 LESMILLS BODYBALANCE 11:30-12:15 *NEW* 28日休講
LESMILLS BODYCOMBAT ・人気NO.1 格闘技・プログラム ・腹筋1000回以上の運動効果 ・筋発力とバランス感覚の向上 ・最高のストレス発散 ・高カリオ消費 スポーツエアロ ・身体能力・筋発力を向上 ・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	LESMILLS Shapes ・ヒラティス、エアロヨガ、スカルピングを融合 ・ローインパクトストレッチングスクワット ・筋肉強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ	LESMILLS BODYCOMBAT ・グループで踊りやすい ・カロリー消費、脂肪燃焼 ・ストレッチ発散、非日常感を味わえる	LESMILLS BODYJAM ・繰り返して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 PILATES ・腹部・臀部・背筋・腰間筋まわりに効果絶大 ・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 ・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		
18:45-19:15 LESMILLS DANCE 田村 月 19:30-20:15 LESMILLS BODYPUMP 歩夢 月 20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO	18:30-19:15 LESMILLS BODYBALANCE 佐藤 月 *NEW* 19:35-20:25 LESMILLS PILATES minami 月	18:45-19:15 LESMILLS BODYATTACK 歩夢 月 19:30-20:15 LESMILLS ZUMBA AYAKO 月 20:35-21:20 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 月 18:45-19:15 LESMILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 月 19:30-20:15 LESMILLS ZUMBA YUKI 月 20:30-21:15 LESMILLS BODYJAM YUKI 月	18:30-19:00 LESMILLS BODYPUMP 麗 月 19:35-20:20 LESMILLS BODYBALANCE 麗 月 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 田村 月 21:00-21:45 LESMILLS BODYBALANCE Shiori 月	18:15-18:45 LESMILLS BODYATTACK minami 月 19:00-19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 月 *NEW*		

～【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～

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 レスマillsプログラム

LESMILLS
BODYJAM

・繰り返して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
PILATES

・腹部・臀部・背筋・腰間筋まわりに効果絶大

・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

LESMILLS
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

【常温クラス】→
オプション契約なしで
ご参加いただけます



代行・休講情報はインスタグラムにて！

18:45-19:15 LESMILLS DANCE 田村 月 19:30-20:15 LESMILLS BODYPUMP 歩夢 月 20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO	18:30-19:15 LESMILLS BODYBALANCE 佐藤 月 *NEW* 19:35-20:25 LESMILLS PILATES minami 月	18:45-19:15 LESMILLS BODYATTACK 歩夢 月 19:30-20:15 LESMILLS ZUMBA AYAKO 月 20:35-21:20 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 月 18:45-19:15 LESMILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 月 19:30-20:15 LESMILLS ZUMBA YUKI 月 20:30-21:15 LESMILLS BODYJAM YUKI 月	18:30-19:00 LESMILLS BODYPUMP 麗 月 19:35-20:20 LESMILLS BODYBALANCE 麗 月 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 田村 月 21:00-21:45 LESMILLS BODYBALANCE Shiori 月	18:15-18:45 LESMILLS BODYATTACK minami 月 19:00-19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 月 *NEW*		

JOYFIT®

24LITEあきた・こまち温泉年末年始特別レッスンプログラム

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minami				12:00-12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	12:00-12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤
11:00-11:30 LES MILLS BODYATTACK minami	12:00-12:30 Les MILLS BODYPUMP 鈴木	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	13:05-13:35 Les MILLS BODYATTACK 鈴木
11:45-12:15 LES MILLS Shapes Kozue	13:40-14:10 LES MILLS BODYATTACK 鈴木				13:05-13:50 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤
12:30-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね					
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・休憩情報はインスタグラムにて！

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年もよろしくお願いします！