

**JOYFIT®**

24LITEあきた・こまち温泉

## 2026年1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	Aスタジオ ホットスタジオ 10:15-11:00 LesMILLS BODYBALANCE KUMI 月	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	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	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	Aスタジオ ホットスタジオ 10:15-11:00 minami 10:25-11:10 ピラティス 4日 鈴木
11:15-12:00 よっちゃん♪ KICK OUT	11:15-12:00 ステップ KEITA 月	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 月	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月	10:30-11:15 LESMILLS BODYBALANCE ゆいね	11:20-11:50 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 鈴木
12:15-13:00 LESMILLS DANCE ゆいね 月	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 月	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 月	11:40-12:25 エアロ AYAKO	11:20-11:50 LESMILLS BODYCOMBAT 11日 池田
13:15-14:00 LESMILLS Shapes Kozue 月	13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 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】	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 月	11:45-12:30 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 月	10:25-11:10 ピラティス 11日 池田
	14:15-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 月	14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井	12:30-13:15 エアロ KEITA 月	12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM AYAKO 月	11:30-12:15 ピラティス初級 11:40-12:25 LESMILLS BODYBALANCE ゆいね
			13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月	13:45-14:30 LESMILLS BODYJAM KEITA 月	12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM YURIKO 月
				13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね 月
					14:00-14:45 ピラティス 池田
					13:10-13:55 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 月
					14:10-14:55 ZUMBA MIO 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

# LesMills **BODYATTACK**

ラム  
効果  
向上

**LesMILLS**  
**BODYATTACK**

# 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

#### 「相手の立場よい健康な体づけ」

・ピラティス  
・口  
算定

・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ングスワークアウト

**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

**LesMills  
BODYJAM**

- ・繰り返しで組み合わせせるダンス
- ・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

・太極拳  
・本幹強化