

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	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 4日鈴木 火	4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 11日 池田 火
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 月	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 **低加温クラス**	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 火	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 火	11:20-11:50 LES MILLS BODYATTACK 4.25日歩夢 11.18日鈴木 火	10:25-11:10 ピラティス初級 11:30-12:15 ピラティス中級 18日 池田 火
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 月	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	12:10-12:55 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 火	11:30-12:15 ピラティス中級 25日 haru 10:20-11:20 リラクソヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ 火
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 火		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】↓	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 火	13:10-13:55 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 月	
		14:15-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 火	14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井 火							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

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

LES MILLS DANCE
 ・シングルで踊りやすい
 ・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・背骨・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 佐藤 火	18:40-19:10 LES MILLS BODYPUMP 麗 火	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 火	18:45-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 火	18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI 火	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 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 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 火	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 22日歩夢 火	19:55-20:40 タイ式ヨガ 弥生 火	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 24日佐藤 火	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 コンビネーション エアロ AYAKO 火		20:35-21:05 LES MILLS BODYATTACK KOYA 火 *NEW* 6日歩夢 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・休館情報はInstagramにて！