

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年2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 水 11:15-12:00 11:25-12:10 ステップ KEITA 水 12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月 13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 月 14:15-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 月	Aスタジオ ホットスタジオ 10:15-11:05 LESMILLS ZUMBA KUMI 月 10:20-11:05 10:25-11:10 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 水 11:20-12:05 LESMILLS BODYPUMP 11.25日 4.18日 Kozue 水 12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 水 *New* 13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月 14:15-15:00 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 水 10:25-11:10 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 水 11:20-12:05 LESMILLS BODYPUMP 11.25日 4.18日 ハタヨガ MIYUKI 水 12:25-13:10 エアロ KEITA 水 13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月 14:15-15:00 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 10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月 11:40-12:25 エアロ AYAKO 水 12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月 13:45-14:30 LESMILLS BODYJAM KEITA 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 10:25-11:25 LESMILLS BODYPUMP 14.28日 7.21日 ゆいね 水 *New* 11:45-12:30 LESMILLS BODYCOMBAT 桑原 水 12:45-13:30 LESMILLS BODYJAM YURIKO 月 13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 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 BODYBALANCE 弥生 水 10:20-11:50 LESMILLS BODYATTACK KOYA 月 11:20-12:15 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 月 12:10-12:55 LESMILLS BODYPUMP 歩夢 月 13:10-13:55 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 月 14:10-14:55 ZUMBA MIO 月	1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 8日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レズミルスピラティス 15日 佐藤 11:20-12:05 ボディバランス45 22日 haru 10:20-11:20 リラックスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ

LESMILLS BODYCOMBAT

・人気NO.1 格闘系 プログラム
・1回腹筋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

LESMILLS BODYATTACK

・高カロリー消費 スポーツエアロ
・身体能力、筋発力の向上
・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

・ヒューティス、パワーヨガ、スクワットニングを融合
・ローインパクトストレングスワークアウト
・筋肉強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ

～【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 レズミルズプログラム

LESMILLS 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
・ストレス発散、非日常感を味わえる

LESMILLS 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

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

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 PILATES minami 月
19:35-20:25 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 月

18:40-19:10 LESMILLS BODYPUMP 麗 月
19:30-20:15 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 月
20:35-21:05 LESMILLS BODYATTACK KOYA 月
17日田村

18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 月
18:45-19:15 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 月
19:40-20:25 LESMILLS BODYBALANCE 弥生 月
20:30-21:15 LESMILLS BODYJAM YUKI 月

18:35-19:20 ストレッチヨガ MIYUKI 水
19:35-20:20 LESMILLS BODYBALANCE 佐藤 月
20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 田村 月
21:00-21:45 LESMILLS BODYBALANCE Shiori 月

18:30-19:00 LESMILLS BODYPUMP 歩夢 月
18:50-19:35 LESMILLS BODYBALANCE 弥生 月
19:15-19:45 LESMILLS BODYATTACK 鈴木 月
19:55-20:40 タイ式ヨガ 弥生 月

18:15-18:45 LESMILLS BODYATTACK minami 月
19:00-19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 田村 月
19:05-19:50 ピラティス minami 月
15日歩夢

18:30-19:15 LESMILLS BODYBALANCE Shiori 月
代行・休憩情報はInstagramにて！

18:30-19:15 LESMILLS BODYBALANCE Shiori 月
代行・休憩情報はInstagramにて！