

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	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 14.28日 桑原 火	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 火	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 火	1日 池田 10:25-11:10 ピラティス初級 月
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 11.25日 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 リラックスヨガ ゆいね 火	*New* 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 KOYA 火	11:30-12:15 ピラティス中級 月
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 リラックスヨガ ゆいね 火	12:10-12:55 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 火	10:25-11:10 ピラティス 月
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	11:30-12:15 ピラティス 月
		14:15-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF 火	14:15-15:00 ホディコンディショニング 石井 火							14:10-14:55 ZUMBA MIO 月	11:20-11:50 ピラティス 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
 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

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 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 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
 ・リラクゼーション効果、副交感神経を優位に

18:45-19:15 LES MILLS DANCE 田村 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 麗 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 佐藤 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		17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 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 佐藤 火	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 鈴木 19日歩夢	19:55-20:40 タイ式ヨガ 弥生 火	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 火	19:05-19:50 ピラティス minami 火	15日歩夢 【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 火
20:30-21:15 コンピネーション エアロ AYAKO 火		20:35-21:05 LES MILLS BODYATTACK KOYA 火		20:30-21:15 LES MILLS BODYJAM YUKI 月		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 火		 代行・休講情報はInstagramにて！			
						21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 火					