

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 水	10:15-11:00 ZUMBA KUMI 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 水	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 水	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 14.28日 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 7.21日 桑原 水	10:30-11:20 LES MILLS PILATES ゆいね 水	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 水	1日 池田・佐藤 10:25-11:10 ピラティス初級 11:30-12:15 ボディバランス 8日 minami
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん 水	11:25-12:10 タイ式ヨガ 弥生 水	11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 3.17.31日 ステップ 10.24日 KEITA 水	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 水	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 11.25日 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 4.18日 桑原 水	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 水	11:40-12:25 エアロ AYAKO 水	11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね 水 **低加温クラス**	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 水	11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レスミルズピラティス 15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 22日 satomi・佐藤 10:25-11:10 ストレッチ&ヨガ 11:30-12:15 ボディバランス 29日 haru 10:20-11:20 リラックスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ
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 水	12:30-13:15 エアロ KEITA 水	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 水	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 水	12:15-13:00 ZUMBA MIO 月	
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 水		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】! 14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井 水	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月		13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 水		13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	14:00-14:45 ピラティス 池田 水	13:15-14:00 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 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 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

~【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

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

- 腰・背・肩・腕・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 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 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
- 筋力強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ

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 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 LES MILLS DANCE 田村 水	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水	18:40-19:10 LES MILLS BODYPUMP 麗 水	18:35-19:20 タイ式ヨガ 弥生 水	18:45-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 水	18:30-19:15 リラックスヨガ ゆいね 水 *New*	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami 水	16:45-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOYA 15日 歩夢
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami 水	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水 3日 田村 10日 歩夢	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	19:30-20:15 ZUMBA YUKI 月	19:35-20:20 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤 水	19:15-19:45 BODYATTACK 5.12 歩夢 19.26 鈴木	19:55-20:40 タイ式ヨガ 弥生 水	19:20-20:05 ピラティス minami 水	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO 水		20:35-21:05 LES MILLS BODYATTACK KOYA 水		20:30-21:15 LES MILLS BODYJAM YUKI 月		21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水			【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・休館情報はInstagramにて!