

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年4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 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 60分クラス 桑原 水	10:30-11:20 LES MILLS PILATES breath 4.18日 11.25日 ゆいね 水 *NEW*	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 水	5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 12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 19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 26日 haru 10:20-11:20 リラックスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん 水	11:25-12:10 LES MILLS yoga 弥生 水 *NEW*	11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 14.28日 ステップ 7.21日 KEITA 水	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 水	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 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 LES MILLS breath ゆいね 水 *NEW*	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	12:15-13:00 ZUMBA MIO 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 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	12:40-13:25 骨盤メンテナンス yoga 9.23日 いつみ 2.16.30日 ゆいね 水	12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 LES MILLS リラックスヨガ ゆいね 水	13:15-14:00 J-POP/K-POP DANCE SATOMI 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	*NEW*	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO 月	14:00-14:45 ピラティス 池田 水		

LES MILLS BODYCOMBAT

- ・人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
- ・女性人気トレーニング
- ・脂肪の少ない健康な体づくり

導入yoga決定

大人気LES MILLSプログラムのヨガプログラム登場!
ハタ、ヴァンヤサ、イン、プレスの全4種類。
この機会にぜひお試しください!

LES MILLS BODYJAM

- ・繰り返し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

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

- ・シンプルで踊りやすい
- ・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

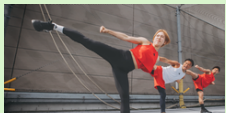
18:30-19:15 ZUMBA 朋美 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤 水	18:20-18:50 LES MILLS BODYPUMP 麗 水	18:10-18:55 タイ式ヨガ 弥生 水	18:45-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT joystaff 水	18:35-19:20 LES MILLS yoga HATHA 麗 水 *NEW*	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami 水	16:45-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOYA 水	17:35-18:20 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水
NEW	~低温クラス~	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 水	19:15-20:00 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 水	19:30-20:15 ZUMBA YUKI 月	19:35-20:20 LES MILLS BODYBALANCE 麗 水	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 水	19:55-20:40 LES MILLS yoga HATHA 弥生 水 *NEW*	19:20-20:05 ピラティス minami 水	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 水	
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 水	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami 水	20:05-20:35 LES MILLS DANCE 田村 水	20:15-20:45 yoga 佐藤 水 *NEW*	20:30-21:15 LES MILLS BODYJAM YUKI 月		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 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	18:35-19:05 LES MILLS yoga 5日 休講 Shiori 水 *NEW*
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO 水		20:50-21:20 LES MILLS BODYATTACK KOYA 水				21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 水				



代行・休講情報はInstagramにて!

あなたにピッタリみつける！スタジオレッスン一覧

LES MILLS BODYCOMBAT



ストレス発散No.1👑
格闘技フィットネスプログラム！
パンチ・キックで脂肪燃焼🔥

🔥🔥 (しっかり動く！)

LES MILLS BODYPUMP



シェイプアップへの1番の近道
バーベルを使った
筋力トレーニングプログラム！！
引き締めたい人はコレ👑

🔥🔥 (重量調整OK！)

LES MILLS BODYATTACK



とにかく動いて脂肪燃焼！！
達成感バツグンの
ハード系有酸素プログラム！
全身をシェイプアップ

🔥🔥🔥 (とにかく動く！！)

LES MILLS BODYJAM



最新音楽×ダンスで
自然とカロリー消費👉
クラブ気分楽しく踊るならコレ！

🎵🎵 (ダンスを楽しむ！！)

LES MILLS DANCE



ダンス初心者でも楽しめる👉
動きを繰り返し、
「できた！」が楽しいプログラム

🎵🎵 (様々なスタイルで楽しむ！！)

LES MILLS BODYBALANCE



ヨガ・太極拳・ピラティスの
動きで心も身体もスッキリ👉
整えて引き締め疲れをリセット🌿

💧 (身体を整える！！)

LES MILLS Shapes



効かせて変わる🔥ボディメイク
お腹・お尻をしっかり刺激！
引き締めたい方にオススメ👉

💧💧 (変わる・効く・ヒップUP！！)

LES MILLS PILATES



しなやかに引き締め👉
ピラティス×音楽でインナーから
整えて美ボディへ！！

💧💧💧 (インナーマッスル強化！！)

LES MILLS yoga



4つの種類から今の自分にあった
ヨガを楽しめる！
音楽・呼吸に合わせて
リフレッシュ🌿

💧 ~ 💧💧💧 (選べる難易度！！)

ZUMBA



楽しいが正義👉自由でOK！
ラテン音楽にのって
ダンスをみんなで楽しもう🎵

🎵🎵 (自由に楽しむ！！)

ヒップホップ



リズムからしっかり！
ダンス基礎クラス👉
ステップやノリを丁寧に練習する
ので初心者も安心😊

🎵🎵 (基礎から楽しむ！！)

StyleHIPHOP



かっこよく踊る👉
振り付けを楽しむ！！
基礎+振り付けで「踊れる感」が
気持ち良い😊

🎵 (振り付けで魅せる！！)

J-POP/K-POP DANCE



知っている曲で楽しく踊る🎵
なじみのある音楽で
初心者でも始めやすい！！

🎵 (知っている曲で安心！！)

KICK OUT



音楽に合わせて
パンチ！キック！！
動きを組み合わせて爽快感MAX🔥

🔥 (ストレス発散！！)

ステップ



音楽に合わせて昇り降り👉
動ける人はコレ！！
リズムに乗って
レッツチャレンジ👍

👉👉👉 (慣れるとハマる！！)

らくらくエアロ



ゆっくり安心😊はじめてのエアロ
シンプルな動き中心で
無理なくスタート！！

👉 (はじめてでも安心！！)

エンジョイエアロ



楽しく動いてリフレッシュ💧
楽しく動いて
気軽に有酸素運動！！

👉👉 (少し体力がついてきたら！！)

コンビネーションエアロ



動きを繋げて爽快👉
ステップを組み合わせて
「できた！！」が楽しい👍

👉👉 (動きをもっと楽しみたい！！)

ハタヨガ



迷ったらコレ👉ヨガの基本
ポーズと呼吸をバランスよく行う
ベーシッククラス

💧💧 (ヨガの基本！！)

リラックスヨガ ストレッチヨガ



ゆったり癒し時間
疲れリセットに最適🌿
呼吸と一緒にゆったり動きます

💧 (日々の疲れを癒したい！！)

ヴィンヤサヨガ



流れる動きでしっかり燃焼🔥
呼吸に合わせてポーズを
繋ぐヨガクラス！

💧💧 (もっと動きたい人向け！！)

パワーヨガ



引き締めたい人必見👉
筋力を使いながらポーズを繋ぎ、
全身をバランスよくシェイプアップ

💧💧💧 (強度高めヨガ！！)

タイ式ヨガ



独特なポーズで身体の
歪み改善&リフレッシュ🌸
ほぐれる気持ち良さを実感！！

💧 (リラックス+整える！！)

ピラティス



体幹から整えてしなやかボディへ
インナーマッスルを鍛えて
姿勢改善&引き締め👍

💧 (じわじわ効く！！)