

# 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 ♪	10:15-11:00 ZUMBA KUMI ♪ 月	10:20-11:05 ヴァンヤサヨガ 山田 ♪	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 ♪ ♪	10:15-11:00 ヴァンヤサヨガ 山田 ♪	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA ♪ 月	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね ♪	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 ♪ ♪	10:30-11:20 LES MILLS PILATES breath 4.18日 11.25日 ゆいね ♪ *NEW*	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 ♪ ♪	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 ♪
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん ♪ ♪	11:25-12:10 LES MILLS yoga 弥生 ♪ ♪ *NEW*	11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 14.28日 ステップ 7.24日 KEITA ♪	11:20-12:05 ストレッチ Kozue ♪	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 ♪ ♪	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI ♪	11:40-12:25 エアロ AYAKO ♪	11:35-12:20 LES MILLS breath ゆいね ♪ ♪ *NEW*	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 ♪ ♪	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね ♪ ♪	11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ ♪	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 ♪
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 ♪	12:30-13:15 エアロ KEITA ♪	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI ♪	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO ♪ 月	12:40-13:25 骨盤メンテヨガ 9.23日 LES MILLS yoga いつみ 2.16.30日 ゆいね ♪	12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO ♪ 月	12:45-13:30 LES MILLS リラククスヨガ ゆいね ♪	12:15-13:00 ZUMBA MIO ♪ 月	10:20-11:20 リラククスヨガ ♪ 11:40-12:40 パワーヨガ ♪
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue ♪ ♪		13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 ♪	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 ♪	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO ♪ 月		13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 ♪ ♪	*NEW*	13:50-14:35 ZUMBA YURIKO ♪ 月	14:00-14:45 ピラティス 池田 ♪	13:15-14:00 J-POP/K-POP DANCE SATOMI ♪ 月	

**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

**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 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

## 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!

18:30-19:15 ZUMBA 朋美 ♪ 月 *NEW*	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤 ♪ ♪ ~低温クラス~	18:20-18:50 LES MILLS BODYPUMP 麗 ♪ ♪	18:10-18:55 タイ式ヨガ 弥生 ♪	18:45-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT joystaff ♪ ♪	18:35-19:20 LES MILLS yoga HATHA 麗 ♪ ♪ *NEW*	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ ♪	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami ♪ ♪	16:45-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOYA ♪
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ ♪	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami ♪	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 ♪ ♪	19:15-20:00 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪	19:30-20:15 ZUMBA YUKI ♪ 月	19:35-20:20 LES MILLS BODYBALANCE 麗 ♪ ♪	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 ♪ ♪	19:55-20:40 LES MILLS yoga HATHA 弥生 ♪ ♪ *NEW*	19:20-20:05 ピラティス minami ♪	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 ♪ ♪
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO ♪		20:05-20:35 LES MILLS DANCE 田村 ♪ ♪	20:15-20:45 yoga 佐藤 ♪ ♪ *NEW*	20:30-21:15 LES MILLS BODYJAM YUKI ♪ 月		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 ♪ ♪			【常温クラス】→ オプション契約なしで ご参加いただけます
		20:50-21:20 LES MILLS BODYATTACK KOYA ♪	~低温クラス~			21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori ♪			18:35-19:05 LES MILLS yoga 5日 休講 Shiori ♪ ♪ *NEW*



代行・休講情報はInstagramにて!