

JOYFIT 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年5月7日～ 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 ♪ 月	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 ♪ 月	10:30-11:15 LES MILLS PILATES breath 9.23日 16.30日 ゆいね ♪	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 ♪ 月	10日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レスミルズピラティス 17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 24日 minami 10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レスミルズピラティス 31日 haru 10:20-11:20 リラククスヨガ 11:40-12:40 パワーヨガ													
11:15-12:00 KICK OUT よつちゃん ♪ 月	11:25-12:10 LES MILLS hatha 弥生 ♪ 月	11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 19日 ステップ 12.26日 KEITA ♪	11:20-12:05 ストレッチ Kozue ♪	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 ♪ 月	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 ♪ 月	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 ♪ 月	11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE 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 青盤メンテヨガ 14.28 リラククスヨガ 7.21日 いつみ ゆいね ♪	12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO ♪ 月	12:40-13:25 LES MILLS yin ゆいね ♪	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 ホテ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 ♪ 月	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 人気NO.1 格闘技 プログラム 1回腕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 PILATES 腹筋・背筋・骨盤・股関節まわり効果絶大 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 リラックス効果、副交感神経を優位に

LES MILLS yoga 大人気レスミルズプログラムの 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。心・肺機能・下肢筋力の強化

LES MILLS DANCE 楽しく消費 脂肪燃焼 ストレス発散、非日常感を味わえる

LES MILLS 24LiTEあきた・こまち温泉 人気NO.1 格闘技 プログラム 1回腕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 PILATES 腹筋・背筋・骨盤・股関節まわり効果絶大 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 リラックス効果、副交感神経を優位に

LES MILLS yoga 大人気レスミルズプログラムの 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。心・肺機能・下肢筋力の強化

LES MILLS DANCE 楽しく消費 脂肪燃焼 ストレス発散、非日常感を味わえる

18:30-19:15 ZUMBA 朋美 ♪ 月	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤 ♪ 月 ~低温クラス~	18:20-18:50 LES MILLS BODYPUMP 麗 ♪ 月	18:35-19:20 LES MILLS vinyasa 弥生 ♪ 月	18:05-18:35 LES MILLS vinyasa 佐藤 ♪ 月	18:50-19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 ♪ 月	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ 月	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪ 月	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami ♪ 月	16:45-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOYA ♪ 月	19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ 月	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami ♪ 月	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 ♪ 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪ 月	19:35-20:20 ZUMBA YUKI ♪ 月	19:55-20:40 LES MILLS BODYBALANCE 麗 ♪ 月	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 ♪ 月	19:55-20:40 LES MILLS hatha 弥生 ♪ 月	19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村 ♪ 月	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 ♪ 月	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 ♪ 月	20:50-21:20 LES MILLS BODYATTACK KOYA ♪ 月	20:35-21:20 LES MILLS BODYJAM YUKI ♪ 月	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori ♪ 月	17:35-18:20 LES MILLS BODYBALANCE Shiori ♪ 月	18:35-19:05 LES MILLS yin Shiori ♪ 月
--------------------------------	--	---	---	---	--	--	---	--	--	--	---	--	---	----------------------------------	--	--	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---



代行・休館情報はInstagramにて!