

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 ♪	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI ♪ 月	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 ♪
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね ♪ 月		12:15-13:00 エンジョイエアロ 石井 ♪	12:20-13:05 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 ♪	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 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 J-POP/K-POP DANCE SATOMI ♪ 月	
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue ♪ 月				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 ♪		

LES MILLS BODYCOMBAT 人気NO.1 格闘技 プログラム 110回筋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 PILATES 腹部・臀部・背筋・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 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 DANCE 30分短く大人気! 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

～【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～

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。

LES MILLS ヨガ 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。

LES MILLS BODYCOMBAT ニュージランド発祥、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

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	18:50-19:35 LES MILLS hatha 麗 ♪	19:35-20:20 ZUMBA YUKI ♪ 月	19:55-20:40 LES MILLS BODYBALANCE 麗 ♪	18:30-19:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ 月	19:15-19:45 LES MILLS BODYATTACK 歩夢 ♪ 月	20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 ♪ 月	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE Shiori ♪	18:50-19:35 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪	19:55-20:40 LES MILLS hatha 弥生 ♪ 月	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami ♪ 月	19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村 ♪ 月	19:20-20:05 ピラティス minami ♪	16:45-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOYA ♪	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 ♪ 月	17:35-18:20 LES MILLS BODYBALANCE Shiori ♪	18:35-19:05 LES MILLS yin Shiori ♪	
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 ♪ 月	19:35-20:25 LES MILLS PILATES minami ♪	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 ♪ 月	19:40-20:25 LES MILLS BODYBALANCE 弥生 ♪	20:05-20:35 LES MILLS DANCE 田村 ♪ 月	20:35-21:20 LES MILLS BODYJAM YUKI ♪ 月																	
20:30-21:15 コンビネーション エアロ AYAKO																						




代行・休講情報はInstagramにて!

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年5月2～6日レッスンプログラム

5/2土		5/3日		5/4月・祝		5/5火・祝		5/6水・祝		GW期間
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	スタッフ常駐時間
10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原	10:30-11:20 LES MILLS vinyasa ゆいね	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤	10:20-11:05 LES MILLS hatha 麗	10:15-11:00 らくらくエアロ 石井	10:30-11:30 LES MILLS BODYBALANCE 60分クラス 麗	10:15-11:00 ZUMBA KUMI	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	4/29水祝 祝日短縮営業 10:00-20:00
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	11:20-12:05 LES MILLS BODYBALANCE 麗	11:15-12:00 LES MILLS DANCE ゆいね		11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 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	4/30木 通常営業 10:00-23:00
12:45-13:30 LES MILLS BODYJAM YURIKO	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね	12:15-13:00 ZUMBA MIO		12:15-13:00 LES MILLS BODYATTACK minami&KOYA &YUKI	12:15-13:00 LES MILLS yin ゆいね	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI	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	5/1金 通常営業 10:00-23:00
13:50-14:35 ZUMBA YURIKO	14:00-14:45 ピラティス 池田	13:15-14:00 J-POP/K-POP DANCE SATOMI		13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue		13:15-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 歩夢		13:30-14:15 ZUMBA AKIKO		5/2土 通常営業 10:00-22:00
										5/3日 通常営業 10:00-20:00
										5/4月祝 祝日短縮営業 10:00-20:00
										5/5火祝 祝日短縮営業 10:00-20:00
										5/6水 祝日短縮営業 10:00-20:00
										5/7木～ 通常営業 10:00-23:00

GW期間,ジムエリア24時間営業中!

18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK minami										 代行・休講情報は
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60分クラス 田村	19:20-20:05 ピラティス minami	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	【常温クラス】↓ 17:35-18:20 LES MILLS BODYBALANCE Shiori	夜の部のレッスンはございません。						
		【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 yin Shiori							
スタッフ常駐・温泉券配布時間 10:00-22:00		スタッフ常駐・温泉券配布時間 10:00-20:00		スタッフ常駐・温泉券配布時間 10:00-20:00		スタッフ常駐・温泉券配布時間 10:00-20:00		スタッフ常駐・温泉券配布時間 10:00-20:00		