

JOYFIT 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年7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 月	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 月	10:25-11:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 桑原 月	10:30-11:15 LES MILLS PILATES 4.18日 vinyasa 11.25日 ゆいね 月	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	5日 石井 10:25-11:10 リラックスコンディショニング 11:30-12:15 スッキリボディメイク 12日 minami
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 14.28日 ステップ 7.21日 KEITA 月	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 月	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 月	11:20-12:05 ハタヨガ MIYUKI 月	11:40-12:25 エアロ AYAKO 月	11:35-12:20 LES MILLS breath ゆいね 月	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 月	11:40-12:25 LES MILLS BODYBALANCE ゆいね 月	11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP 歩夢 月	10:25-11:10 ピラティス 11:30-12:15 レズミルズピラティス 19日 satomi/麗 10:25-11:10 ストレッチ&ヨガ 11:30-12:15 ボディバランス 26日 麗
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月	13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 月	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 月	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛 月	12:30-13:15 エアロ KEITA 月	12:25-13:10 ストレッチヨガ MIYUKI 月	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月	12:40-13:25 青盤メンテヨガ 2.23日 リラクソヨガ 9.16.30日 ゆいね 月	12:45-13:15 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 リラクソヨガ ゆいね 月	12:15-13:00 ZUMBA MIO 月	10:20-11:20 レズミルズ プレス 11:40-12:40 ボディバランス
		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 月	13:30-14:15 ZUMBA AKIKO 月		13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 月		13:30-14:30 ZUMBA 60分クラス YURIKO 月	14:00-14:45 ストレッチ 池田 月	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 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 筋力強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ

LES MILLS PILATES 腹部・臀部・背骨・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 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 楽しくダンスでカロリー消費 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

LES MILLS yoga 大人気レズ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 24LiTE あきた・こまち温泉 レッスンプログラム

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



代行・休廊情報はInstagramにて!