

JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年8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 PILATES 1.15.29日 vinyasa 8.22日 ゆいね 月	10:10-10:55 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月	2日 satomi/麗 10:15-11:00 ストレッチ&ヨガ 11:20-12:05 ボディバランス 9日 いつみ
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん 月	11:25-12:10 LES MILLS hatha 弥生 月	11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 11.25日 ステップ 4.18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 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	10:15-11:00 骨盤メンテヨガ 11:20-12:05 骨盤メンテヨガplus 16日 minami 10:20-11:05 ピラティス
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 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	12:45-13:15 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 リラクソスヨガ ゆいね 月	12:15-13:00 ZUMBA MIO 月	11:20-12:05 レスミルズピラティス 23日 haru/麗 10:15-11:15 リラクソスヨガ 11:35-12:20 ボディバランス 30日 satomi/麗 10:15-11:00 ストレッチ&ヨガ 11:20-12:05 ボディバランス
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 月		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

～【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～

LES MILLS

ニュージーランド発祥、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

yoga
 太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、シン、プレスの全4種類。

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
 ・ジグザグで踊りやすい
 ・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・背骨・股関節まわりの効果絶大
 ・姿勢の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

18:25-19:10 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	19:20-20:05 ピラティス minami 月	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK KOYA 月	17:45-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT KOYA 月
19:25-20:25 LES MILLS BODYPUMP 60分クラス 鈴木 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			
20:40-21:25 コンビネーション エアロ AYAKO 月		19:50-20:20 LES MILLS BODYATTACK KOYA 月				20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 月		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村 月			
		20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木 月		20:50-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 月		21:00-21:45 LES MILLS yin Shiori 月					



代行・休館情報はInstagramにて！