

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 ヴィンヤサヨガ 山田	10:25-11:10 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 月	10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 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 vinyasa 12.26日 5.19日 ゆいね 月	10:10-10:55 LES MILLS BODYCOMBAT 6.13日鈴木 月	6日 satomi
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 1.15.29日 ステップ 8.22日 KEITA 月	11:20-12:05 ストレッチ Kozue 月	11:25-12:10 LES MILLS BODYPUMP 桑原 月	週替わりレッスン 2.16日 いつみ 11:20-12:05 肩こり解消ヨガ 12:25-13:10 太陽礼拝A 9日 ゆいね	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	10:15-11:00 ストレッチ&ヨガ 13日 麗
12:15-13:00 LES MILLS DANCE ゆいね 月	12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI 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	11:20-12:05 レスミルズ プラティス 12:25-13:10 レスミルズヨガ イン 23日 麗	12:45-13:30 ZUMBA AYAKO 月	12:40-13:25 骨盤メンテヨガ 10.17 リラククスヨガ 3.24日 いつみ	12:45-13:15 LES MILLS BODYJAM YURIKO 月	12:45-13:30 リラククスヨガ ゆいね 月	12:15-13:00 ZUMBA MIO 月	10:15-11:00 骨盤メンテヨガplus 20日 いつみ
13:15-14:00 LES MILLS Shapes Kozue 月	13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井 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	11:20-12:05 レスミルズ プレス 12:25-13:10 ボディバランス 30日 satomi	13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑原 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	11:20-12:05 骨盤メンテヨガ 11:35-12:20 ボディバランス

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

・プラティス、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

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、ヴィンヤサ、イン、プレスの全4種類。

LES MILLS
DANCE

・ジグザグで踊りやすい
・カロリー消費 脂肪燃焼
・ストレッチ効果、非日常感を味わえる

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
PILATES

・腹部・臀部・背骨・股関節まわりに効果絶大
・姿勢のアー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
・リラククス効果、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 1.8.15日鈴木29日歩夢	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	週替わりレッスン 5.12日 田村	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK 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 3.10日鈴木17.24日歩夢	19:55-20:40 LES MILLS hatha 弥生 月	19:00-19:30 レスミルズダンス30	17:45-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT KOYA 月
20:40-21:25 コンビネーション エアロ AYAKO 月		20:35-21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 1.8.15日田村		20:50-21:20 LES MILLS BODYATTACK YUKI 月		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 3.10日田村		18:30-19:00 ボディコンバット30	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE Shiori 月
		29日 KOYA				17.24日歩夢		19:15-20:00 ボディバランス45	
						21:00-21:45 yin Shiori 月			



代行・休館情報はInstagramにて！