

# JOYFIT® 24LiTEあきた・こまち温泉 2026年10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<br>らくらくエアロ<br>石井 月                | 10:20-11:05<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>弥生 月 | 10:15-11:00<br>ZUMBA<br>KUMI 月                               | 10:20-11:05<br>ヴァンヤサヨガ<br>山田                                               | 10:25-11:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>桑原 月 | 10:15-11:00<br>ヴァンヤサヨガ<br>山田  | 10:30-11:15<br>ヒップホップ<br>YUTA 月 | 10:30-11:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ゆいね 月 | 10:25-11:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>60分クラス<br>桑原 月 | 10:30-11:15<br>LES MILLS<br>PILATES<br>vinyasa 10.24日<br>3.17.31日<br>ゆいね 月 | 10:10-10:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>鈴木 月  | 4日 satomi/麗<br>10:15-11:00<br>ストレッチ&ヨガ<br>11:20-12:05<br>ボディバランス<br>11日 麗 |
| 11:15-12:00<br>KICK<br>OUT<br>よつちゃん 月         | 11:25-12:10<br>LES MILLS<br>hatha<br>弥生 月       | 11:15-12:00<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>ステップ 6.20日<br>KEITA 月 | 11:20-12:05<br>ストレッチ<br>Kozue 月                                            | 11:25-12:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>桑原 月   | 11:20-12:05<br>太陽礼拝A<br>いつみ   | 11:40-12:25<br>エアロ<br>AYAKO     | 11:35-12:20<br>LES MILLS<br>breath<br>ゆいね 月      | 11:45-12:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>桑原 月         | 11:40-12:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ゆいね 月                           | 11:15-12:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>歩夢 月    | 10:15-11:00<br>レズミルズ プレス<br>11:20-12:05<br>ボディバランス<br>18日 麗               |
| 12:15-13:00<br>LES MILLS<br>DANCE<br>ゆいね 月    |                                                 | 12:15-13:00<br>StyleHIPHOP<br>MEGUMI 月                       | 12:20-13:05<br>タイ式ヨガ<br>藤原 愛 月                                             | 12:30-13:15<br>エアロ<br>KEITA 月                  | 12:20-13:05<br>肩こり解消ヨガ<br>いつみ |                                 |                                                  | 12:45-13:15<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>YURIKO 月        | 12:45-13:30<br>リラックスヨガ<br>ゆいね 月                                            | 12:15-13:00<br>ZUMBA<br>MIO 月                   | 10:15-11:00<br>レズミルズ プレス<br>11:20-12:05<br>ボディバランス<br>25日 麗               |
| 13:15-14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>Kozue 月 |                                                 | 13:15-14:00<br>エンジョイエアロ<br>石井 月                              | オプション契約なしで<br>ご参加いただけます<br>【常温クラス】!<br>14:15-15:00<br>ボディコンディショニング<br>石井 月 | 13:30-14:15<br>ZUMBA<br>AKIKO 月                |                               | 12:45-13:30<br>ZUMBA<br>AYAKO 月 | 12:40-13:25<br>Sintex@tone<br>Minako<br>*NEW*    | 13:30-14:30<br>ZUMBA<br>60分クラス<br>YURIKO 月             | 14:00-14:45<br>ストレッチ<br>池田 月                                               | 13:15-14:00<br>J-POP/K-POP<br>DANCE<br>SATOMI 月 | 10:15-11:00<br>レズミルズ プレス<br>11:20-12:05<br>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 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 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 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**

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 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・下筋力の強化

**LES MILLS PILATES**

・腹部・臀部・背部・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 DANCE**

・ジンブルで踊りやすい  
・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 BODYBALANCE**

・ヨガ・ピラティス・太極拳  
・柔軟性の向上、体幹強化  
・リラクゼーション効果、副交感神経を優位に

|                                              |                                                 |                                                       |                                                 |                                                  |                                                |                                                |                                                 |                                                   |                                                  |                                                  |                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 18:25-19:10<br>ZUMBA<br>朋美 月                 | 18:30-19:15<br>ピラティス<br>minami 月                | 18:20-18:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>鈴木 月 27日 歩夢 | 18:35-19:20<br>LES MILLS<br>vinyasa<br>弥生 月     | 18:50-19:35<br>ZUMBA<br>YUKI 月                   | 18:50-19:35<br>LES MILLS<br>hatha<br>麗 月       | 18:30-19:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>歩夢 月   | 18:50-19:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>弥生 月 | 18:15-19:00<br>ZUMBA<br>CHIAKI 月                  | 16:45-17:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>KOYA 月 | 17:30-18:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>KOYA 月 | 18:30-19:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>Shiori 月 |
| 19:25-20:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>歩夢 月 | 19:35-20:25<br>LES MILLS<br>PILATES<br>minami 月 | 19:05-19:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>麗 月           | 弥生 月                                            | 19:50-20:35<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>YUKI 月    | 19:50-20:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>麗 月 | 19:15-19:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>歩夢 月 |                                                 | 19:15-20:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>MARIN 月 | *NEW*                                            | *NEW*                                            |                                                     |
| 20:30-21:15<br>コンビネーション<br>エアロ<br>AYAKO      |                                                 | 19:50-20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>KOYA 月      | 19:40-20:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>弥生 月 | 20:50-21:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>KOYA 月 | *NEW*                                          | 20:00-20:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>佐藤 月 | 19:55-20:40<br>LES MILLS<br>hatha<br>弥生 月       | *NEW*                                             | 【常温クラス】→<br>オプション契約なしで<br>ご参加いただけます              |                                                  |                                                     |
|                                              |                                                 | 20:35-21:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>鈴木 月        |                                                 |                                                  |                                                | *NEW22日鈴木                                      |                                                 |                                                   |                                                  |                                                  |                                                     |
|                                              |                                                 | 27日 KOYA                                              |                                                 |                                                  |                                                | 21:00-21:45<br>LES MILLS<br>yin<br>Shiori 月    |                                                 |                                                   |                                                  |                                                  |                                                     |



代行・体験情報はInstagramにて!