JOY FIT® 24LiTEあきた・こまち温泉　2026年11月　レッスンプログラム

月

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	10:20-11:05 LesMills BODYBALANCE 弥生
11:15-12:00 KICK OUT よっちゃん	11:25-12:10 LesMills hatha 弥生
12:15-13:00 LesMills DANCE ゆいね	
13:15-14:00 LesMills Shapes Kozue	
18:25-19:10 ZUMBA 朋美	～低温クラス～ 18:35-19:05 LesMills vinyasa 佐藤 *NEW*
19:25-20:10 LesMills BODYPUMP 歩夢	19:25-20:10 LesMills BODYBALANCE 佐藤
20:30-21:15 コンビネーションエアロ AYAKO	～低温クラス～ *NEW*

火

Aスタジオ	ホットスタジオ
10:15-11:00 ZUMBA KUMI	10:20-11:05 ヴィンヤサヨガ 山田
11:15-12:00 LesMills BODYJAM 3.17日 ステップ 10.24日 KEITA	11:20-12:05 ストレッチ Kozue
12:15-13:00 StyleHIPHOP MEGUMI	12:20-13:05 タイ式ヨガ 藤原 愛
13:15-14:00 エンジョイエアロ 石井	オプション契約なしでご参加いただけます 【常温クラス】↓
こちらのクラスは→ タオル・手ぬぐいをご持参ください。	14:15-15:00 ボディコンディショニング 石井
18:20-18:50 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	18:35-19:20 LesMills vinyasa 弥生
19:05-19:35 LesMills BODYPUMP 麗	19:40-20:25 LesMills BODYBALANCE 弥生
19:50-20:20 LesMills BODYATTACK KOYA	
20:35-21:20 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	

水

Aスタジオ	ホットスタジオ
10:25-11:10 LesMills BODYCOMBAT 桑原	10:15-11:00 ヴィンヤサヨガ 山田
11:25-12:10 LesMills BODYPUMP 桑原	11:20-12:05 太陽礼拝A いつみ
12:30-13:15 エアロ KEITA	12:20-13:05 肩こり解消ヨガ いつみ
13:30-14:15 ZUMBA AKIKO	
18:30-19:00 LesMills BODYCOMBAT 優月 *NEW*	18:50-19:35 LesMills hatha 麗
19:15-20:00 ZUMBA YUKI	19:50-20:35 LesMills BODYBALANCE 麗
20:15-21:00 LesMills BODYJAM YUKI	

木

Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:30-11:15 LesMills BODYBALANCE ゆいね
11:40-12:25 エアロ AYAKO	11:35-12:20 リラックスヨガ ゆいね
12:45-13:30 ZUMBA AYAKO	12:40-13:25 Sintex® Minako
13:45-14:30 LesMills BODYCOMBAT 桑原	
18:30-19:00 LesMills BODYPUMP 歩夢	18:50-19:35 LesMills BODYBALANCE 弥生
19:15-19:45 LesMills BODYATTACK 歩夢	19:55-20:40 LesMills hatha 弥生
20:00-20:45 LesMills BODYCOMBAT 佐藤	
21:00-21:45 LesMills yin Shiori	

土

Aスタジオ	ホットスタジオ
10:25-11:25 LesMills BODYPUMP 60分クラス 桑原	10:30-11:15 LesMills PILATES 7.21日 vinyasa 14.28日 ゆいね
11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 桑原	11:40-12:25 LesMills BODYBALANCE ゆいね
12:45-13:15 LesMills BODYJAM YURIKO	12:45-13:30 リラックスヨガ ゆいね
13:30-14:30 ZUMBA 60分クラス YURIKO	14:00-14:45 ストレッチ 池田
18:15-19:00 ZUMBA CHIAKI	
19:15-20:00 LesMills BODYCOMBAT まりん	

日

Aスタジオ	ホットスタジオ
10:10-10:55 LesMills BODYCOMBAT 鈴木	1日 麗 10:15-11:00 レズミルズ ブレス 11:20-12:05 ボディバランス
11:15-12:00 LesMills BODYPUMP 歩夢	8日 麗 10:15-11:00 レズミルズ ブレス 11:20-12:05 ボディバランス
12:15-13:00 ZUMBA MIO	15日 satomi/麗 10:15-11:00 ほぐして整える 11:20-12:05 ボディバランス
13:15-14:00 J-POP/K-POP DANCE SATOMI	22日 麗 10:15-11:00 レズミルズ ブレス 11:20-12:05 ボディバランス
16:45-17:15 LesMills BODYATTACK KOYA	29日 いつみ 10:15-11:00 骨盤メンテヨガ 11:20-12:05 骨盤メンテヨガplus
17:30-18:15 LesMills BODYCOMBAT KOYA	
【常温クラス】→ オプション契約なしでご参加いただけます	18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE Shiori

～【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～

LesMills 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

LesMills 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

LesMills 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

LesMills 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ングスワークアウト
・筋肉強化、姿勢改善、柔軟性、シェイプアップ

LesMILLS
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

LesMills 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、ブレスの全4種類。

LesMills 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

LesMills DANCE
・シンプルで踊りやすい
・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

LesMills 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

LesMills 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

代行・休館情報はインスタグラムにて！