

2024年12月プログラム

Aスタジオ:55名 Bスタジオ:30名

: 初心者向け **NEW**: 新しいクラス
: 変更 **KIDS**: キッズスクール

JOYFIT LITE 阪急伊丹

営業時間

月～金 8:00～24:00 / 土日 8:00～22:00

(マット&ステップ台使用:50名・BODY PUMP & LESMILLS GRIT & LES MILLS THRIVE:40名)

毎月10日・20日は休館日

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00														
9:30	9:30～10:00 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可! ※予約者優先			9:25～9:55 代謝UP↑ストレッチ♡ SAWA		9:30～10:00 NEW LES MILLS THRIVE30 濱		9:30～10:00 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可! ※予約者優先		9:15～10:15 バレエ Y-MEG	9:15～10:15 背骨 コンディショニング 尾崎	無料 スクール制 15分間の体カテスト を行います。 ※フロントにて
10:00														
10:30	10:20～11:20 NEW LES MILLS THRIVE テック15+45 泉	10:30～11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG	10:00～11:00 クラシックバレエ KYON		10:15～11:00 happy diet♡ SAWA		10:20～11:20 リフレッシュヨガ Aimi	10:15～11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG	10:30～11:30 BODYBALANCE60 濱		10:30～11:20 happy diet♡ SAWA	10:35～11:35 ストリートジャズ YUKA	10:35～11:35 BODYPUMP60 垂水	10:30～11:30 LES MILLS THRIVE はのん&濱
11:00														
11:30					11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子									
12:00	11:50～12:35 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG													
12:30					12:20～13:05 BODYCOMBAT45 奥田									
13:00	13:00～13:45 シンプリーエアロ 多田													
13:30					13:25～14:25 姿勢改善ヨガ 佐藤									
14:00														
14:30	14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井													
15:00					14:45～15:30 オリジナルエアロ 多田									
15:30	15:10～16:10 BODYJAM60 平井	15:15～18:45												
16:00														
16:30														
17:00	KIDS 17:00～18:30 子供空手教室 平井	卓球時間												
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:15～20:15 柔軟UPヨガ Fumi	19:25～20:10 爽快!ミット打ち 平井												
20:00														
20:30	20:30～21:15 LES MILLS DANCE45 石川													
21:00														
21:30	21:30～22:30 HIPHOP 宝													
22:00														
22:30														
23:00														

スタジオ予約システムに登録しよう!
 事前予約で時間を効率よく
 使えるようになりました!登録はこちら→

クリック