

2025年1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・BODYPUMP&LES MILLS 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 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 LES MILLS THRIVE テック15+45 泉 | 有料 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 | 有料 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 | 有料 10:35～11:35 ストリートジャズ YUKA | 1月 STRENGTH 11:05～11:35 LES MILLS GRIT 濱 | 10:30～11:30 LES MILLS THRIVE はのん |
| 11:00 | | | | | 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子 | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | 11:20～12:05 BODYPUMP45 濱 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:50～12:35 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | 12:25～12:55 BODYCOMBAT30 濱 | | 12:20～13:05 BODYCOMBAT45 奥田 | | 11:40～12:10 かんたんバレエ Rino | | 11:50～12:35 BODYCOMBAT45 垂水 | 有料 NEW 11:40～12:40 ダンス基礎(初級) MITSURU | 11:35～12:35 BODYCOMBAT60 細田 | | 11:55～12:55 BODYATTACK60 野口 | |
| 13:00 | 13:00～13:45 シンプリーエアロ 多田 | | 13:15～14:00 やさしいフローヨガ 佐藤 | | 13:25～14:25 姿勢改善ヨガ 佐藤 | | 12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 濱 | | 13:00～14:00 ストリートジャズ NORI | 有料 13:00～14:00 背骨 コンディショニング GENKI | 12:55～13:55 BODYATTACK60 服部 | KIDS 13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生) | 13:15～14:15 BODYPUMP60 野口 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR | | 14:45～15:30 オリジナルエアロ 多田 | | | | 14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸 | | 14:15～15:15 BODYSTEP60 服部 | | 14:35～15:35 BODYCOMBAT60 濱 | |
| 15:30 | 15:10～16:10 BODYJAM60 平井 | 15:15～18:45 | 15:20～16:20 フラダンス フアリ(大倉) | 15:15～18:45 | | | 14:50～15:50 ストリートダンス NORI | 15:15～18:45 | 15:20～16:20 フラダンス フアリ(マリエ) | | KIDS 15:00～16:00 avex dance master ティーン初級クラス (中学生～25歳程度) | | | 15:00～19:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | KIDS 17:00～18:30 子供空手教室 平井 | 卓球時間 | | 卓球時間 | | | | 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 | 有料 19:25～20:10 爽快!ミット打ち 平井 | 19:30～20:30 背骨 コンディショニング MIHO | | 19:45～20:45 BODYATTACK60 廣地 | | 19:25～20:15 心とからだを整える♡ SAWA | | 19:30～20:00 LES MILLS THRIVE30 濱崎 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30～21:15 LES MILLS DANCE45 石川 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:50～21:50 BODYCOMBAT60 下村 | 有料 NEW 21:00～22:15 ジャズダンス 田中 | 21:05～22:05 BODYSTEP60 廣地 | | 20:30～21:30 BODYPUMP60 奥田 | | 20:20～21:05 LES MILLS DANCE45 平井 | | 20:15～21:15 BODYSTEP60 廣地 | | | |
| 21:30 | 21:30～22:30 HIPHOP 宝 | | | | | | 20:45～21:45 Girls HIPHOP 宝 | | 21:25～22:25 BODYJAM60 平井 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | 21:50～22:35 BODYATTACK45 奥田 | | | | | | | |
| 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→

