

2025年2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	9:30～10:15 中級らくらくエアロ 多田	9:15～10:15 有料 バレエ Y-MEG	9:15～10:15 背骨 コンディショニング 尾崎	
10:00														
10:30	10:20～11:20 LES MILLS THRIVE テック15+45 泉	10:30～11:30 有料 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 有料 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 有料 ストリートジャズ YUKA	11:05～11:35 2月 CARDIO LES MILLS GRIT 濱	
11:00														
11:30			11:20～12:05 BODYPUMP45 濱		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			12:25～12:55 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	11:40～12:40 有料 ダンス基礎(初級) MITSURU	11:35～12:35 BODYCOMBAT60 細田		12:00～13:00 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 ヨガストレッチ NORI	13:00～14:00 有料 背骨 コンディショニング GENKI	12:55～13:55 BODYATTACK60 服部	13:30～14:30 KIDS avex dance master キッズクラス (小学1～6年生)	13:20～14:20 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		14:50～15:50 ストリートダンス NORI		14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸		14:15～15:15 BODYSTEP60 服部	15:00～16:00 KIDS avex dance master ティーン初級クラス (中学生～25歳程度)	14:40～15:40 BODYCOMBAT60 濱	15:00～19:00
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										
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	19:25～20:10 有料 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 はのん					
20:00														
20:30	20:30～21:15 LES MILLS DANCE45 石川													
21:00			20:50～21:50 BODYCOMBAT60 下村	21:00～22:15 有料 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														
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→

