

2025年 10月 プログラム JOYFIT LITE 阪急伊丹

営業時間

月～金 8:00～23:00 / 土日祝 8:00～20:00

Aスタジオ:55名 Bスタジオ:30名 ※マット&ステップ台使用:50名 ※BODYPUMP & LES MILLS GRIT & LES MILLS THRIVE: 40名

🔄: 変更

👶: キッズスクール

毎月10日・20日は休館日

10/13(月)		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	スタジオA	スタジオB
9:30~10:15 シンプルエアロ 多田		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		9:30~10:30 身体伸び~るヨガ NAOMI		9:45~10:15 LES MILLS THRIVE30 SHIZUKA		9:30~10:15 中級らくらくエアロ 多田	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	
10:35~11:35 BODYSTEP60 下村		10:00~10:30 スタッフレッスン スタッフ	有料	10:00~11:00 クラシックバレエ Rino		10:15~11:00 happy diet♡ SAWA		10:15~11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG	有料	10:35~11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA		10:30~11:20 happy diet♡ SAWA		10:35~11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音	
12:05~13:05 BODYCOMBAT60 MANAMI・NANASE・ SHIZUKA	12:00~18:00	11:55~12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG		11:20~12:05 BODYPUMP45 SHIZUKA		11:15~12:00 背骨 コンディショニング 亥子		11:40~12:10 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	11:55~12:40 BODYCOMBAT45 垂水	有料	11:35~12:35 BODYCOMBAT60 木村	NEW!	11:25~12:25 BODYATTACK60 羽音	12:00~18:00
13:35~14:20 LES MILLS DANCE45 平井	卓球時間	13:00~13:45 シンプルエアロ 多田		12:25~12:55 BODYCOMBAT30 SHIZUKA		12:20~13:05 BODYCOMBAT45 奥田		12:30~13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA		13:00~14:00 NORI	13:00~14:00	12:55~13:55 BODYATTACK60 服部	KIDS	12:45~13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA	
14:40~15:40 BODYJAM60 平井		14:05~14:50 LES MILLS DANCE45 平井		13:15~14:00 やさしいフローヨガ 佐藤		13:25~14:10 カーディオ ワークアウト 奥田		13:35~14:35 ヨガストレッチ NORI		17日 31日 ストリートジャズ 3日 24日 ヨガストレッチ	13:00~14:00 背骨 コンディショニング GENKI	15:00~16:00 avex dance master キッズクラス (小学1~6年生)	14:05~15:05 BODYCOMBAT60 SHIZUKA		
15:10~16:10 BODYJAM60 平井		15:10~16:10 BODYJAM60 平井	15:15~18:45	14:20~15:05 ZUMBA®45 SUGAR		14:30~15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤		14:55~15:55 ストリートダンス NORI		14:20~15:05 ZUMBA®45 瀬戸		14:15~15:15 BODYSTEP60 服部	KIDS	14:05~15:05 BODYCOMBAT60 SHIZUKA	卓球時間
17:00~18:30 子供空手教室 平井	卓球時間	17:00~18:30 子供空手教室 平井	卓球時間	15:20~16:20 フラダンス フアリ(大倉)	15:15~18:45			15:15~18:45	卓球時間	15:20~16:20 フラダンス フアリ(マリエ)		15:35~16:35 BODYJAM60 前川	KIDS	15:25~16:10 SHIZUKA	
		19:20~20:05 ヨガ45 石川		19:30~20:30 BODYPUMP60 下村				19:20~20:10 心とからだを整える♡ SAWA		20:10~20:55 LES MILLS DANCE45 平井		18:30~19:30 BODYSTEP60 廣地	15:00~16:00 avex dance master ティーン初級クラス (中学生~25歳程 度)	15:25~16:10 SHIZUKA	
10/13(月) 祝日のため 営業時間 8:00~20:00		20:25~21:10 石川 BODYSTEP45		20:50~21:50 BODYCOMBAT60 下村		19:45~20:45 BODYATTACK60 廣地		20:25~21:10 BODYPUMP45 奥田		21:15~22:15 BODYJAM60 平井	背面指導	18:30~19:30 BODYSTEP60 廣地	5日 19日 LES MILLS DANCE45 12日 26日 BODYBALANCE45 FX		
		21:30~22:30 HIPHOP 宝	6日 BODYSTEP45 27日 LES MILLS DANCE45	21:00~22:15 ジャズダンス 田中	有料	21:00~22:00 Jazz HIPHOP NORIKO	有料	21:30~22:15 BODYATTACK45 奥田							

-スタジオ予約システム-

『hacomono』

ご登録は
こちらのQRコードから
お願いいたします☺️👉

