

2025年 11月 プログラム

JOY FIT 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)

初心者向け
変更
キッズスクール

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	
9:00													
9:30				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	
10:00		10:00～10:30 スタッフレッスン スタッフ		10:00～11:00 クラシックバレエ Rino		10:15～11:00 happy diet♡ SAWA		10:35～11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA		10:30～11:20 happy diet♡ SAWA		10:35～11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音	
10:30		10:30～11:30 シェイプアップ バレエ 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		11:55～12:40 BODYCOMBAT45 垂水		11:35～12:35 BODYCOMBAT60 木村		11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音	
11:00				12:25～12:55 BODYCOMBAT30 SHIZUKA		12:20～13:05 カーディオ ワークアウト 奥田		13:00～14:00 NORI		12:55～13:55 BODYATTACK60 服部		12:45～13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA	
11:30				13:15～14:00 やさしいフローヨガ 佐藤		13:25～14:10 BODYCOMBAT45 奥田		7日 21日 ストリートジャズ 14日 28日 ヨガストレッチ		13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生)		14:05～15:05 BODYCOMBAT60 SHIZUKA	
12:00				14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR		14:30～15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤		14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸		14:15～15:15 BODYSTEP60 服部		15:25～16:10 SHIZUKA	
12:30				15:15～18:45		15:15～18:45		15:20～16:20 フラダンス フアリ(マリエ)		15:00～16:00 avex dance master ティーン初級クラス (中学生～25歳程度)		15:35～16:35 BODYJAM60 前川	
13:00				卓球時間		卓球時間				16:30～17:30 avex dance master ティーン中級クラス (中学生～25歳程度)		2日 16日 30日 LES MILLS DANCE45 9日 23日 BODYBALANCE45 FX	
13:30										18:30～19:30 BODYSTEP60 廣地			
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

2025.
11月プログラム

タイムスケジュールの
ダウンロードは
こちらのQRコードから

2025. 11月プログラム

タイムスケジュールの
ダウンロードは
こちらのQRコードから

2025. 11月プログラム

タイムスケジュールの
ダウンロードは
こちらのQRコードから