23:00

## 2025年 **12** 月 プログラム **JOY FIT 四川** 阪急伊丹

: 初心者向け

営業時間

月~金8:00~23:00/土日祝8:00~20:00

毎月10日・20日は休館日

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) 水 木 金 土 B スタジオA スタジオB スタジオB スタジオB スタジオB スタジオB スタジオB スタジオB スタジオA スタジオA スタジオA スタジオA スタジオA スタジオA 9:00 有料 当日予約無し 9:15~10:15 9:25~9:55 9:30 参加可! 9:15~10:15 代謝UP↑ストレッチ♡ 背骨 9:30~10:15 バレエ 9:30~10:30 SAWA コンディショニング 中級らくらくエアロ Y-MEG 14日21日のみ 身体伸び~るヨガ 10:00 尾崎 10:00~10:30 多田 開講いたします **NAOMI** スタッフレッスン 10:00~11:00 10:15~11:00 10:15~11:15 スタッフ クラシックバレエ happy diet♡ ミュージカル 10:30~11:30 Rino 10:35~11:05 LES MILLS THRIVE30 10:30~11:20 10:35~11:35 SAWA バレエダンス シェイプアップ 10:35~11:35 10:50~11:20 happy diet♡ ボディメンテナンス ピラティス 10:50~11:35 Y-MEG バレエ **BODYBALANCE60** 桃尻トレーニング SAWA ES MILLS THRIVE45 Y-MEG NAOMI SHIZUKA 11:15~12:00 11:20~12:05 背骨 11:40~12:10 当日予約無し 11:25~12:25 コンディショニング BODYPUMP45 **BODYATTACK60** スタッフレッスン 参加可! 11:35~12:35 SHIZUKA 亥子 12:00 11:55~12:40 羽音 ※予約者優先 BODYCOMBAT60 12:00~18:00 **BODYCOMBAT45** 木村 ジャズダンス 12:25~12:55 12:20~13:05 垂水 12:30 BODYCOMBAT30 12:30~13:15 カーディオ LES MILLS SHIZUKA ワークアウト 有料 DANCE45 13:00 12:45~13:45 13:00~14:00 NORI 13:00~13:45 12:55~13:55 SHIZUKA 13:00~14:00 BODYPUMP60 5日 19日 シンプリーエアロ 背骨 **BODYATTACK60** 13:15~14:00 SHIZUKA KIDS 13:25~14:10 多田 服部 やさしいフローヨガ 13:30~14:30 12日 26日 **BODYCOMBAT45 GENKI** 佐藤 ヨガストレッチ avex dance maste 13:35~14:35 奥田 14:00 ヨガストレッチ (小学1~6年生) 14:05~15:05 NORI LES MILLS BODYCOMBAT60 14:30 14:20~15:05 14:20~15:05 14:15~15:15 DANCE45 14:30~15:30 ZUMBA®45 ZUMBA®45 **BODYSTEP60** 7日・21日 細田 平井 姿勢改善ヨガ 瀬戸 SUGAR 服部 **SIDS** 4日・28日 SHIZUKA 15:00 球 対面指導 佐藤 14:55~15:55 15:00~16:00 時 15:15~18:45 ストリートダンス 15:10~16:10 15:15~18:45 15:15~18:45 15:15~18:45 avex dance maste 15:30 間 NORI ティーン初級クラス (中学生~25歳程度 対面指導 15·25~16·10 **BODYJAM60** 15:20~16:20 15:20~16:20 SHIZUKA 平井 フラダンス フラダンス 15:35~16:35 16:00 **BODYBALANCE45 FX** フアリ(大倉) フアリ(マリエ) BODYJAM60 LES MILLS DANCE45 前川 KIDS 16:30 16:30~17:30 7日 21日 卓 卓 avex dance maste 球時 BODYBALANCE45 FX 17:00 球時 球 KIDS 球 *'一*ン中級ク<del>"</del> 14日 28日 時 時 (中学生~25歳程度 間 LES MILLS DANCE45 間 17:30 間 間 17:00~18:30 17:00~18:30 子供空手教室 子供空手教室 平井 平井 18:00 有料 18:30 18:30~19:30 **BODYSTEP60** 19:00 廣地 19:30 19:20~20:05 19:20~20:10 ヨガ45 19:30~20:30 心とからだを整える 石川 BODYPUMP60 SAWA 20:00 19:45~20:45 下村 **BODYATTACK60** 12月プログラム LES MILLS 廣地 20:25~21:10 石川 20:30 DANCE45 1日 15日 29日 20:25~21:10 亚井 **LES MILLS DANCE45 BODYPUMP45** 有料 **BODYSTEP45** 21:00 8日22日 奥田 20:50~21:50 対面指導 タイムスケジュールの **BODYSTEP45** 21:00~22:00 BODYCOMBAT60 21:00~22:15 21:05~22:05 Jazz HIPHOP 21:30 21:15~22:15 下村 ジャズダンス **BODYSTEP60** ダウンロードは 21:30~22:15 NORIKO BODYJAM60 21:30~22:30 田中 廣地 **BODYATTACK45** コチラのQRコードから 平井 HIPHOP 22:00 奥田 宝 **>>> >>> >>>** 22:30