

2025年 12月 プログラム

JOY FIT LITE 阪急伊丹

初心者向け
変更
キッズスクール

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)

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												9:15～10:15 背骨 コンディショニング 尾崎	
10:30				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				10:35～11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音	
11:00										10:30～11:20 happy diet♡ SAWA			
11:30				11:20～12:05 BODYPUMP45 SHIZUKA		11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子						11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音	
12:00						12:20～13:05 カーディオ ワークアウト 奥田		11:55～12:40 BODYCOMBAT45 垂水					
12:30										12:55～13:55 BODYATTACK60 服部			
13:00				12:25～12:55 BODYCOMBAT30 SHIZUKA		12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA		13:00～14:00 NORI				12:45～13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA	
13:30				13:15～14:00 やさしいフローヨガ 佐藤				5日 19日 ストリートジャズ 12日 26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 7日・21日 細田 14日・28日 SHIZUKA	
14:00						13:35～14:35 ヨガストレッチ NORI							
14:30				14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR				14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸		14:15～15:15 BODYSTEP60 服部			
15:00						14:30～15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤							
15:30						15:15～18:45		14:55～15:55 ストリートダンス NORI					
16:00								15:20～16:20 フラダンス フアリ(マリエ)					
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.
12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.
12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.
12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