

2026年 1月 プログラム **JOYFIT® LITE** 阪急伊丹

 : 初心者向け  新しいクラス

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

KIDS: キッズスクール

毎月10日・20日は休館日

| 1/12(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 |
| | | 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 | | | | | | | 有料 | | |
| 9:30～10:30 機能カイゼンヨガ 多田 | | 10:00～10:30 スタップレッसन スタッフ | | 10:00～11:00 クラシックバレエ Rino | | | | 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 | |
| | | 10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉 | 10:30～11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG | | | 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 | 10:35～11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA | | 10:30～11:20 happy diet♡ SAWA | | 10:35～11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音 | |
| 10:50～11:35 シンプリーエアロ 多田 | | | | 11:20～12:05 BODYPUMP45 SHIZUKA | | 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子 | | 10:50～11:20 桃尻トレーニング NAOMI | | | | | | | |
| 11:55～12:25 代謝UP↑ストレッチ♡ SAWA | 12:00～18:00 | 11:55～12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG | | 12:25～12:55 BODYCOMBAT30 SHIZUKA | | 12:20～13:05 ピラティス45 奥田 | | 11:40～12:10 スタップレッसन 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 | | 11:35～12:35 BODYCOMBAT60 木村 | | 11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音 | 12:00～18:00 |
| 12:45～13:35 happy diet♡ SAWA | | 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 | | 13:25～14:10 BODYCOMBAT45 奥田 | | 12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA | | 13:00～14:00 NORI 9日 23日 ストリートジャズ 16日 30日 ヨガストレッチ | 13:00～14:00 背骨 コンディショニング GENKI | 12:55～13:55 BODYATTACK60 服部 | | 12:45～13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA | |
| 13:55～14:40 LES MILLS DANCE45 平井 | | 14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井 | | 14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR | | 14:30～15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤 | 15:15～18:45 | 13:35～14:35 ヨガストレッチ NORI | | 14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸 | | 14:15～15:15 BODYSTEP60 服部 | 13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生) | 14:05～15:05 BODYCOMBAT60 18日 細田 11日・25日 SHIZUKA | |
| 対面指導 | 卓球時間 | 対面指導 | 15:15～18:45 | 15:20～16:20 フラダンス フアリ(大倉) | 15:15～18:45 | | | 14:55～15:55 ストリートダンス NORI | 15:15～18:45 | 15:20～16:20 フラダンス フアリ(マリエ) | | 対面指導 | 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 BODYBALANCE45 FX LES MILLS DANCE45 | |
| 15:00～16:00 BODYJAM60 平井 | | 15:10～16:10 BODYJAM60 平井 | | | | | | | | | | 15:35～16:35 BODYJAM60 前川 | 16:30～17:30 avex dance master ティーン中級クラス (中学生～25歳程度) | 11日 25日 BODYBALANCE45 FX 18日 LES MILLS DANCE45 | 卓球時間 |
| | | | 卓球時間 | | 卓球時間 | | | | | | | | | | |
| | | KIDS 17:00～18:30 子供空手教室 平井 | | | | | | KIDS 17:00～18:30 子供空手教室 平井 | 卓球時間 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19:20～20:05 ヨガ45 石川 | | 19:30～20:30 BODYPUMP60 下村 | | 19:45～20:45 BODYATTACK60 廣地 | | 19:20～20:10 心とからだを整える♡ SAWA | | | | 18:30～19:30 BODYSTEP60 廣地 | 1/3・1/4は 年末年始特別 スケジュールを ご確認ください | | |
| | | 20:25～21:10 石川 BODYSTEP45 LES MILLS DANCE45 | 5日 19日 BODYSTEP45 26日 LES MILLS DANCE45 | 20:50～21:50 BODYCOMBAT60 下村 | 有料 21:00～22:15 ジャズダンス 田中 | 21:05～22:05 BODYSTEP60 廣地 | 有料 21:00～22:00 Jazz HIPHOP NORIKO | 20:25～21:10 BODYPUMP45 奥田 | | 20:10～20:55 LES MILLS DANCE45 平井 | 対面指導 | | | | |
| | | 21:30～22:30 HIPHOP 宝 | | | | | | 21:30～22:15 BODYATTACK45 奥田 | | 21:15～22:15 BODYJAM60 平井 | | | | | |
| 1/12(月) 祝日のため 営業時間 8:00～20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

レッスン内容・強度・難易度

詳細は
コチラのQRコードから

»»»