

# 2026年 1月 プログラム JOY FIT LITE 阪急伊丹

初心者向け NEW 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
9:00								
9:30	9:30～10:30 機能力イゼンヨガ 多田			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		9:15～10:15 背骨 コンディショニング 尾崎
10:00	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	有料	9:30～10:15 中級らくらくエアロ 多田
10:30						10:50～11:20 桃尻トレーニング NAOMI		
11:00	10:50～11:35 シンプリーエアロ 多田	10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉	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	10:35～11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA	10:30～11:20 happy diet♡ SAWA	10:35～11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音
11:30				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 スタッフレッスン スタッフ	11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音
12:00	11:55～12:25 代謝UP↑ストレッチ♡ SAWA	12:00～18:00		12:50～13:45 やさしいフローヨガ 佐藤	13:15～14:00 BODYCOMBAT45 奥田	12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA	11:55～12:40 BODYCOMBAT45 垂水	12:00～18:00
12:30				14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井	14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR	13:25～14:10 YOGA STRETCH NORI	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	12:45～13:35 happy diet♡ SAWA			15:10～16:10 BODYJAM60 平井	15:20～16:20 フラダンス ファリ(大倉)	14:55～15:55 ストリートダンス NORI	12:55～13:55 BODYATTACK60 服部	12:45～13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA
13:30				15:15～18:45	15:15～18:45	15:15～18:45	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	13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生)
14:00	13:55～14:40 LES MILLS DANCE45 平井						14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸	14:05～15:05 BODYCOMBAT60 18日 細田 11日・25日 SHIZUKA
14:30	対面指導							14:15～15:15 BODYSTEP60 服部
15:00	15:00～16:00 BODYJAM60 平井	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)
15:30				15:10～16:10 BODYJAM60 平井	15:20～16:20 フラダンス ファリ(大倉)			15:25～16:10 SHIZUKA BODYBALANCE45 FX LES MILLS DANCE45
16:00								16:30～17:30 avex dance master ティーン中級クラス (中学生～25歳程度)
16:30								11日 25日 BODYBALANCE45 FX 18日 LES MILLS DANCE45
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00	1/12(月) 祝日のため 営業時間 8:00～20:00							
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

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

## レッスン内容・強度・難易度

詳細は  
コチラのQRコードから

