

# 2026年2月プログラム

**JOY FIT LITE** 阪急伊丹

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 THRIVE:40名)

: 初心者向け

: 変更

KIDS : キッズスクール

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

月	火	水	木	金	土	日		
9:00 当日予約無し 参加可! ※予約者優先	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	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	9:15~10:15 中級らくらくエアロ 多田		
10:00 有料	10:30~11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG	11:20~12:05 BODYPUMP45 SHIZUKA	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	10:30~11:20 happy diet♡ SAWA	9:15~10:15 背骨 コンディショニング 尾崎		
10:30 10:50~11:35 LES MILLS THRIVE45 泉	11:55~12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG	12:25~12:55 BODYCOMBAT30 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	10:35~11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA	10:35~11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音		
11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 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	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	12:20~13:05 ピラティス45 奥田	12:30~13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA	12:35~14:35 ヨガストレッチ NORI	11:35~12:35 BODYCOMBAT60 木村	11:25~12:25 BODYATTACK60 羽音	12:00~18:00 卓球時間
13:15~14:00 やさしいフローヨガ 佐藤	14:20~15:05 ZUMBA®45 SUGAR	14:30~15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤	15:15~18:45 ストリートダンス NORI	14:55~15:55 ストリートダンス NORI	13:00~14:00 NORI 6日 ヨガストレッチ 13日 27日 ストリートジャズ	12:55~13:55 BODYATTACK60 服部	12:45~13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA	
14:20~15:05 ZUMBA®45 SUGAR	15:20~16:20 フラダンス ファリ(大倉)	15:15~18:45 卓球時間	15:15~18:45 卓球時間	15:15~18:45 卓球時間	13:00~14:00 NORI 6日 ヨガストレッチ 13日 27日 ストリートジャズ	13:00~14:00 背骨 コンディショニング GENKI	13:30~14:30 avex dance master キッズクラス (小学1~6年生)	
15:10~16:10 BODYJAM60 平井	15:15~18:45 卓球時間	15:20~16:20 フラダンス ファリ(大倉)	15:15~18:45 卓球時間	15:15~18:45 卓球時間	14:20~15:05 ZUMBA®45 瀬戸	14:15~15:15 BODYSTEP60 服部	14:05~15:05 BODYCOMBAT60 1日・15日 細田 8日・22日 SHIZUKA	
15:20~16:20 フラダンス ファリ(大倉)	16:00 卓球時間	16:30 卓球時間	16:30 卓球時間	16:30 卓球時間	15:20~16:20 フラダンス ファリ(マリエ)	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	15:25~16:10 SHIZUKA LES MILLS DANCE45 BODYBALANCE45 FX	
16:30 卓球時間	17:00~18:30 子供空手教室 平井	17:00~18:30 子供空手教室 平井	17:00~18:30 子供空手教室 平井	17:00~18:30 子供空手教室 平井	16:30~17:30 avex dance master ティーン中級クラス (中学生~25歳程度)	16:30~17:30 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	
17:00~18:30 子供空手教室 平井	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	18:30~19:30 BODYSTEP60 廣地	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	
19:20~20:05 ヨガ45 石川	20:25~21:10 石川 BODYSTEP45	20:50~21:50 BODYCOMBAT60 下村	21:00~22:15 ジャズダンス 田中	20:25~21:10 BODYPUMP45 奥田	20:10~20:55 LES MILLS DANCE45 平井	20:10~20:55 LES MILLS DANCE45 平井	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	
20:25~21:10 石川 BODYSTEP45	21:00~22:15 ジャズダンス 田中	21:05~22:05 BODYSTEP60 廣地	21:00~22:00 Jazz HIPHOP NORIKO	21:30~22:15 BODYATTACK45 奥田	21:15~22:15 BODYJAM60 平井	21:15~22:15 BODYJAM60 平井	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	
21:00~22:15 BODYSTEP45	21:30~22:30 HIPHOP 宝	21:30~22:30 HIPHOP 宝	21:30~22:30 HIPHOP 宝	21:30~22:30 HIPHOP 宝	21:30~22:30 HIPHOP 宝	21:30~22:30 HIPHOP 宝	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	
21:30~22:30 HIPHOP 宝	22:00 卓球時間	22:30 卓球時間	22:30 卓球時間	22:30 卓球時間	22:30 卓球時間	22:30 卓球時間	15:35~16:35 BODYJAM60 前川	

## レッスン内容・強度・難易度

詳細は  
コチラのQRコードから

