

2026年3月プログラム

JOYFIT LITE 阪急伊丹

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 THRIVE:40名)

-  : 初心者向け
-  : 変更
-  : キッズスクール

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	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
9:00														
9:30	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		 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
10:00	 10:00～10:30 スタッフレッスン スタッフ													
10:30		有料												
11:00		10:30～11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG												
11:30	 10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉				 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	
12:00														
12:30	 11:55～12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG				 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		 11:40～12:10 スタッフレッスン スタッフ					
13:00														
13:30	 13:00～13:45 シンブリーエアロ 多田				 12:20～13:05 ピラティス45 奥田		 12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA		 11:55～12:40 BODYCOMBAT45 垂水					
14:00														
14:30	 14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井				 13:25～14:10 BODYCOMBAT45 奥田		 13:35～14:35 ヨガストレッチ 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					
15:00	対面指導													
15:30	 15:10～16:10 BODYJAM60 平井				 14:30～15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤		 14:55～15:55 ストリートダンス NORI		 14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸					
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	 17:00～18:30 子供空手教室 平井													
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	 19:20～20:05 ヨガ45 石川													
20:00														
20:30	 20:25～21:10 石川 LES MILLS DANCE45													
21:00	 21:30～22:30 HIPHOP 宝													
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

レッスン内容・強度・難易度

詳細は
コチラのQRコードから



▶▶▶

卓球時間

有料

当日予約無し
参加可!
※予約者優先

有料

2日 16日 30日
LES MILLS DANCE45
9日 23日
BODYSTEP45

有料

有料

対面指導