

2026年4~6月プログラム JOYFIT 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
- : 新しいクラス
- : 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 | |
|-------|---|--|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:30 スタッフレッスン スタッフ | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | 有料 | 10:00~11:00 クラシックバレエ Rino | | 10:00~11:00 姿勢改善ヨガ60 佐藤 | | | | 10:00~11:00 BODYBALANCE60 SHIZUKA | | | | | |
| 11:00 | 10:50~11:35 LES MILLS THRIVE45 泉 | 10:30~11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG | | | | | | | 10:50~11:20 桃尻トレーニング NAOMI | | | | | |
| 11:30 | | | 11:20~12:05 BODYPUMP45 垂水 | | 11:20~12:05 背骨コンディショニング 亥子 | | | | 11:40~12:10 スタッフレッスン スタッフ | | | | | |
| 12:00 | 11:55~12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | 12:25~12:55 BODYCOMBAT30 垂水 | | 12:25~13:25 ピラティス60 奥田 | | | | 12:30~13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 シンプリーエアロ 多田 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | 13:15~14:00 やさしいフローヨガ 佐藤 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:05~14:50 LES MILLS DANCE45 平井 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 14:20~15:05 ZUMBA®45 SUGAR | | 13:45~14:45 BODYCOMBAT60 奥田 | | | | 13:35~14:35 ヨガストレッチ NORI | | | | | |
| 15:00 | 対面指導 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:10~16:10 BODYJAM60 平井 | 15:15~18:45 | 15:20~16:20 フラダンス フアリ(大倉) | 15:15~18:45 | 15:05~15:50 シンプリーエアロ 中西 | | | | 14:55~15:55 ストリートダンス NORI | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | KIDS | 卓球時間 | | 卓球時間 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 17:00~18:30 子供空手教室 平井 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 ヨガ60 石川 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | 19:30~20:30 BODYPUMP60 下村 | | 19:45~20:45 BODYATTACK60 廣地 | | | | 19:15~19:45 BODYPUMP30 奥田 | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 隔週 石川 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 20:50~21:50 BODYSTEP60 20:50~21:35 LES MILLS DANCE45 | | 20:50~21:50 BODYCOMBAT60 下村 | 有料 | 21:05~22:05 BODYSTEP60 廣地 | 有料 | | | 20:05~20:35 BODYCOMBAT30 奥田 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | 20:55~21:55 BODYATTACK60 奥田 | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |

詳細はコチラのQRコードから

隔週レッスンプログラム | レッスン内容・強度・難易度


