

2026年7~9月プログラム

JOYFIT LITE 阪急伊丹

- : 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

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)

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											有料		
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													
12:00	11:55~12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG													
12:30														
13:00	13:00~13:45 シンブリーエアロ 鳥居													
13:30														
14:00	14:05~14:50 LES MILLS DANCE45 平井													
14:30														
15:00	対面指導													
15:30	15:10~16:10 BODYJAM60 平井													
16:00														
16:30														
17:00	KIDS													
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 BODYCOMBAT60 木村													
20:00														
20:30														
21:00	20:50~21:50 BODYATTACK60 木村													
21:30														
22:00														
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


