

2026年 7～9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	当日予約無し 参加可！ ※予約者優先											有料		
9:30													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	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		9:30～10:30 身体伸び～るヨガ NAOMI	有料	10:00～11:00 BODYBALANCE60 SHIZUKA		9:30～10:15 中級らくらくエアロ 多田			
10:30		10:30～11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG						10:15～11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG					10:35～11:05 LES MILLS THRIVE30 羽音	
11:00	10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉						10:50～11:20 桃尻トレーニング NAOMI		11:20～11:50 BODYPUMP30 SHIZUKA			有料		
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	当日予約無し 参加可！ ※予約者優先	12:10～12:55 MANAMI	別途案内を ご確認ください	11:40～12:40 BODYCOMBAT60 木村	11:40～12:40 BODYPUMP HEAVY 60 SHIZUKA	11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音	
12:00	11:55～12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG								隔週					12:00～18:00
12:30			12:25～12:55 BODYCOMBAT30 垂水		12:25～13:25 BODYCOMBAT60 奥田		12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA		13:00～14:00 背骨 コンディショニング GENKI	有料		別途案内を ご確認ください	12:45～13:45 BODYPUMP60 SHIZUKA	
13:00	13:00～13:45 シンブリーエアロ 鳥居	NEW							13:15～14:15 ゆるめる整体 鳥居		13:00～14:00 BODYATTACK60 服部	13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生)		
13:30			13:15～14:00 やさしいフローヨガ 佐藤		13:45～14:45 ピラティス60 奥田		13:35～14:35 ヨガストレッチ NORI						隔週 細田・SHIZUKA	
14:00	14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井								14:35～15:05 かんたんステップ30 瀬戸		14:20～15:20 BODYSTEP60 服部		14:05～15:05 BODYCOMBAT60	
14:30			14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR									15:00～16:00 avex dance master ティーン初級クラス (中学生～25歳程度)	15:25～15:55 LES MILLS GRIT30 SHIZUKA	
15:00	対面指導				15:05～15:50 シンブリーエアロ 中西	15:15～18:45	14:55～15:55 ストリートダンス NORI	15:15～18:45	15:20～16:05 ZUMBA®45 瀬戸		対面指導	NEW	BODYCOMBAT LES MILLS GRITは 別途案内を ご確認ください	
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)	卓球時間										
16:00														
16:30														
17:00	KIDS	卓球時間												
17:30	17:00～18:30 子供空手教室 平井						17:00～18:30 子供空手教室 平井	卓球時間						
18:00														
18:30											有料			
19:00											18:30～19:30 BODYSTEP60 廣地			
19:30	NEW						19:15～20:00 ピラティス45 奥田							
20:00	BODYCOMBAT60 木村		19:30～20:30 BODYPUMP60 下村		19:45～20:45 BODYATTACK60 廣地		20:20～20:50 BODYPUMP30 奥田		20:10～20:55 LES MILLS DANCE45 平井					
20:30														
21:00	NEW		20:50～21:50 BODYCOMBAT60 下村	有料		有料	21:10～22:10 BODYATTACK60 奥田		対面指導					
21:30	BODYATTACK60 木村			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		21:15～22:15 BODYJAM60 平井						
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