

2026年 10～12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													
10:00	10:00～10:30 スタッフレッスン スタッフ													
10:30														
11:00	10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉													
11:30														
12:00	11:55～12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG													
12:30														
13:00														
13:30														
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														
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

