JOYFIT24茨木真砂 ※12/25~1/5の期間は年末年始プログラムをご覧ください。

2026年12月スタジオレッスンプログラム

スタジオ温度＆各クラス定員数

有酸素	LesMILLs	ストレッチマット貸出有 ウォーム	ウォーム	セミホット	ホット
常温・定員25名	常温・定員25名	30℃・定員30名	30℃・定員30名	~35℃・定員30名	~37℃・定員30名

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	Les MILLs 10:00~10:30 LES MILLS CORE 寺本	10:00~10:45 ZUMBA YOKO	10:00~10:45 シェイプアップボディ 八川	Les MILLs 10:00~10:30 BODY COMBAT 30 水津	10:00~10:45 ホットヨガ(リフレッシュ系) MAMI	Les MILLs 10:00~10:45 BODYBALANCE 45 寺本 奇数日 FX・偶数日 ST	※リング・ポール等 貸出有 CHANCE 10:30~11:15 リズム体操＆ストレッチ 水津
11:00	Les MILLs 11:00~11:30 (FX) BODYBALANCE 30 寺本	11:15~12:00 ピラティス YOKO	11:15~12:00 ホットヨガ(脂肪燃焼系) 八川	Les MILLs ※定員20名 10:50~11:20 BODY PUMP 30 水津	11:00~11:45 ヨガ(アドバンス) MAMI	Les MILLs 11:15~12:00 BODYJAM 45 谷	Les MILLs ※定員20名 CHANCE 11:45~12:30 BODYPUMP 45 水津
12:00	12:00~12:45 機能改善 三宮	12:15~12:45 ホットヨガ(フロー系) 磯部	※スポーツタオル必須 12:30~13:30 背骨コンディショニング 寺本	※ウェーブリング貸出有 11:45~12:30 ウェーブストレッチ 水津		※リング・ポール等 貸出有 12:30~13:15 奇数日・背骨コンディショニング 偶数日・リズム体操＆ストレッチ	※スポーツタオル必須 CHANCE 13:00~13:45 背骨コンディショニング 多田
13:00	13:15~13:45 エアロ30(初級) 三宮	13:00~13:45 ホットヨガ (調整系) 磯部		13:00~13:30 エアロ 30(初中級) 多田			
14:00	※定員20名 14:00~14:45 ステップ 45 (初級) 三宮		Les MILLs 13:45~14:15 (FX) BODY BALANCE 30 磯部	14:00~15:00 ホットヨガ(リンパ) 多田		14:00~16:00 各種 有料レッスン (貸しスタジオ) イベントやサークル開催時 SNSにてご案内致します	CHANCE 14:00~14:45 ホットヨガ(リフレッシュ系) 多田
15:00							CHANCE 15:15~16:00 エアロ 45 (初中級) 多田
16:00	平日 15時～17時 STAFF不在のため受付・TEL対応不可 毎月5日・25日は ノースタッフデー ＊10・20・30日は無料体験実施中＊ ※12/30(水)~1/4(火)は年末年始のため ノースタッフデーです。						
17:00	ナショナルジム会員様・他店舗会員様はレッスン参加1日/550円 ※法人会員様はどこでもJOY利用料はかかりません。 当館は、YOGAマット・シューズの貸し出しはございませんので、ご了承ください。					Les MILLs 16:45~17:15 LES MILLS CORE 寺本	
18:00	立体駐車場完備【200台】3時間無料					Les MILLs 17:45~18:30 BODYCOMBAT 45 辻	
19:00	Les MILLs 19:15~20:00 BODYCOMBAT 45 伊藤のりすけ	CHANCE 19:45~20:30 ホットヨガ(フロー系) yuika	Les MILLs ※定員20名 19:45~20:15 BODYPUMP 30 水津	Les MILLs 19:45~20:15 BODYCOMBAT 30 辻	Les MILLs ※定員20名 CHANCE 19:45~20:30 BODYPUMP 45 水津	…茨木真砂店SNSはこちら…	
20:00	Les MILLs 20:30~21:30 BODYJAM 60 谷						
21:00		20:45~21:30 ホットヨガ(リラックス系) yuika	Les MILLs 20:45~21:30 BODYBALANCE 45 寺本 奇数日 ST・偶数日 FX	20:45~21:30 ルーシーダットン 丸地	Les MILLs CHANCE 20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 水津		
22:00							

＊初心者　シューズ必須(その他レッスンヨガマット必須)　ナショナルジム会員様無料で参加可能。
＊インストラクターの館内放送後、スタジオ入室開始。入口右側に並んでいる方から優先で入室可能。
＊祝日・お盆・年末年始はレッスンの変更有り。レッスンの代行・休講のお知らせは、HP,LINE,ｲﾝｽﾀ等で配信致します。
＊土曜14：00～16：00は貸しスタジオ。イベントなど開催される場合はインスタなどSNSにて配信致します。

24 FITNESS GYM　JOY FIT