

2025年12月

JOYFIT 24 LITE京王堀之内

スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00～11:00 バレトン 西野	10:00～11:00 姿勢改善ピラティス YUKO	10:00～11:00 ボディメンテナンソガ YUKO	10:00～11:00 リトモス 美緒	10:30～11:15 EASY JUMP 吉田	10:00～11:00 美BODYピラティス 後藤	LES MILLS 28 10:00～11:00 LES MILLS CORE45 ＋ストレッチ15
11:00	11:15～12:00 ジャズダンス 西野	11:30～12:30 エアロ初中級 吉田	11:15～11:45 初級エアロ 久高	11:20～12:20 アクティブエアロ (中級) 美緒	11:45～12:30 FIGHT DO45 吉田	11:30～12:30 ヒップホップ (初級～中級) SINGO	LES MILLS 28 11:20～12:20 BODYSTEP60 秋本
12:00	12:30～13:30 バーベルエクササイズ 吉田	12:45～13:45 FIGHT DO60 吉田	12:00～13:00 オリジナルエアロ 久高	13:00～14:00 ストレッチダンス OZA	13:00～14:00 ZUMBA 加藤早莉	13:00～14:00 ZUMBA 松平	LES MILLS 12:45～13:30 BODYPUMP45 笠原
13:00	14:00～15:00 骨盤ストレッチ 井上		13:30～14:30 コンディショニングヨガ 渚	14:30～15:30 ハタヨガ ナカシマトオル	14:30～15:30 背骨コンディショニング 加藤早莉	14:30～15:30 カーディオボクシング 松平	LES MILLS 13:45～14:45 BODYCOMBAT60 笠原
14:00							LES MILLS amvie 15:00～16:00 BODYATTACK60 三條
15:00							LES MILLS amvie 16:15～17:15 BODYBALANCE60 三條
16:00						16:00～17:00 からだ調整ヨガ 坂東	
17:00						LES MILLS 17:15～18:15 BODYBALANCE60 坂東	
18:00							
19:00	19:00～20:00 ハタヨガ ナカシマトオル	LES MILLS 25 19:10～20:10 BODYPUMP60 AYA	19:00～19:30 週替わりレッスン LES MILLS amvie	19:00～20:00 モダンダンス saemi	LES MILLS 25 19:30～20:30 BODYPUMP60 笠原		
20:00	20:20～21:05 やさしいパワーヨガ ナカシマトオル	LES MILLS 20:30～21:30 BODYCOMBAT60 AYA	20:00～21:00 BODYJAM Yukina	LES MILLS amvie 20:30～21:30 BODYATTACK60 週替わり	LES MILLS amvie 20:50～21:50 週替わりレッスン		
21:00			21:15～21:45 BODYBALANCE60 Yukina				
22:00							
23:00							

★各スタジオ★

★各スタジオ★

★各スタジオ★

★各スタジオ★