

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 ボディメンテナンスヨガ YUKO	10:00~11:00 リトモス 美緒	10:30~11:15 EASY JUMP 古田	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 秋本
11:00	11:15~12:00 ジャズダンス 西野	11:30~12:30 エアロ初中级 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 古田	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 古田	12:45~13:45 FIGHT DO60 古田	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			13:30~14:30 コンディショニングヨガ 清	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	14:00~15:00 骨盤ストレッチ 井上						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	20:20~21:20 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 BODYBALANCE30 Yukina				
22:00							
23:00							

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

ハ950 *

