ジョイフィット24LITE 丸亀　2024年1月～3月　スタジオプログラムスケジュール

Aスタジオ

ケガ・体調不良を除いて、途中退出はできません

➡はじめてな方でも大丈夫　　➡ゆっくりカラダを動かしたい方

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30	9:30～10:15 ボディバランス 45 北原	9:30～10:15 かんたんエアロ 三宮	9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ 藤澤	9:30～10:30 モーニングヨガ MANA	9:30～10:15 かんたんエアロ 草薙	9:30～10:15 ズンバゴールド YUKI	
9:45							
10:00							10:00～10:45 やさしいヨガ 逢坂
10:15							
10:30	10:30～11:15 RITMOS MISSY	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 三宮	10:30～11:15 かんたんSTEP 藤澤		10:30～11:15 ボディバランス 45 須原	10:30～11:15 オリジナルエアロ 塩田	
10:45				10:45～11:30 RITMOS MISSY			
11:00							11:00～11:45 からだコンディショニング 逢坂
11:15			定員35名				
11:30	11:30～12:15 ZUMBA 野村	11:30～12:15 LESMILLS TONE 須原	11:30～12:15 ZUMBA 佐藤		11:30～12:15 ボディコンバット 45 冨家	11:30～12:15 LESMILLS TONE 杉本	
11:45				11:45～12:30 かんたんエアロ 織田			
12:00							12:00～12:45 ボディパンプ 45 宮崎
12:15							
12:30	12:30～13:15 脂肪燃焼エアロ 杉吉	12:30～13:15 ボディコンバット 45 山本	12:30～13:15 HIP HOP KEN		12:30～13:15 オリジナルダンス 杉吉	12:30～13:15 ボディパンプ 45 冨家	定員35名
12:45				12:45～13:30 SH'BAM 45 YUKI			
13:00						定員35名	13:00～14:00 ボディジャム 宮崎
13:15							
13:30	13:30～14:15 はじめての楽しいフラ 久保田		13:30～14:15 かんたんエアロ 草薙			13:30～14:15 ZUMBA 佐藤	
13:45		13:45～14:30 健康体操 木村		13:45～14:30 ズンバゴールド YUKI	13:45～14:30 ZUMBA 竹内		
14:00							
14:15							14:15～15:15 ボディアタック 嶋村
14:30						14:30～15:15 ボディジャム 45 MISSY	
14:45	14:45～15:45 セルフコンディショニングwithヨガポール Ai	14:45～15:30 リフレッシュヨガ 唐渡	14:45～15:30 からだコンディショニング 藤澤		14:45～15:45 リフレッシュヨガ Ai		
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	卓球 16:15～18:00	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00
16:15							
16:30							
16:45							
17:00					17:00～18:30 こども新極真空手教室 三鳥		
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00～19:45 RITMOS MISSY	19:00～19:45 オリジナルダンス 杉吉	19:00～19:45 LESMILLS TONE 須原	19:00～19:45 ボディバランス 45 YUKI	19:00～19:45 ZUMBA 佐藤		19:00～19:45 LESMILLS TONE 須原
19:15							
19:30						19:30～20:15 ボディバランス 45 YUKI	
19:45							
20:00	20:00～20:45 SH'BAM 45 MISSY	20:00～20:45 ボディジャム Kaoru	20:00～20:45 UBOUND 45 嶋村	20:00～20:45 LESMILLS TONE 杉本	20:00～21:00 ボディバランス 須原		20:00～20:45 ボディバランス 45 須原
20:15							
20:30						20:30～21:30 ボディコンバット 河田	
20:45			定員35名				
21:00	21:00～22:00 ボディコンバット 山本	21:00～22:00 ボディステップ Kaoru	21:00～21:45 ボディコンバット 45 河田	21:00～22:00 ボディパンプ 宮崎			
21:15					21:15～22:00 ボディアタック 45 HITOMI		
21:30							
21:45							
22:00		定員35名		定員35名			
22:15							
22:30	23:00スタッフ常駐時間終了						
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							
23:45							
0:00							

お風呂のご利用は、朝9時～23時となります。
23時以降はご利用いただけません。
更衣室に関しましては、24時間ご利用いただけます。
※ジムLITE会員様はご利用いただけません。

スタジオレッスンルールについて

①ツール使用のレッスンは定員35名です。
②レッスン開始30分前より整列が可能です。
③スタジオ前の整列枠はお荷物(バッグやシューズ)での場所取りは出来ません。