

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2024年4月～6月 スタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
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						
8:00						
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30	9:30～10:15 ポディバランス 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 草薨	9:30～10:15 ズンバゴールド YUKI
9:45						10:00～10:45 やさしいヨガ 逢坂 ☺️
10:00						
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	10:45～11:30 RITMOS MISSY	10:30～11:15 ポディバランス 45 須原 ☺️	10:30～11:15 オリジナルエアロ 塩田
10:45						11:00～11:45 からだコンディショニング 逢坂 ☺️
11:00						
11:15						
11:30	11:30～12:15 ZUMBA 野村	11:30～12:15 ポディバランス 須原 ☺️	11:30～12:15 ZUMBA 佐藤	11:45～12:30 かんたんエアロ 織田	11:30～12:15 ポディコンバット 45 富家	11:30～12:15 LESMILLS TONE 杉本
11:45						12:00～13:00 ポディジャム 宮崎
12:00						
12:15						
12:30	12:30～13:15 脂肪燃焼エアロ 杉吉	12:30～13:15 LESMILLS TONE 須原	12:30～13:15 HIP HOP KEN	12:45～13:30 YUKI LESMILLS DANCE 4月 SH'BAM 5.6月	12:30～13:15 オリジナルダンス 杉吉	12:30～13:15 ポディパンプ 45 富家
12:45						13:15～14:00 UBOUND 45 嶋村
13:00						
13:15						
13:30	13:30～14:15 楽しいフラ 久保田 ☺️	13:30～14:15 ポディコンバット 45 山本	13:30～14:15 かんたんエアロ 草薨	13:45～14:30 ズンバゴールド YUKI	13:45～14:30 ZUMBA 竹内	13:30～14:15 ZUMBA 佐藤
13:45						13:15～14:00 UBOUND 45 嶋村
14:00						定員35名
14:15						
14:30	14:30～15:30 セルフコンディショニングwithヨガボール 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 ☺️	14:45～15:15 YUKI 太極舞(タイチーダンス)	14:45～15:45 リフレッシュヨガ Ai	14:30～15:15 ポディジャム 45 MISSY
14:45						14:15～15:15 ポディアタック 嶋村
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00	17:00～18:30 こども新極真空手教室 三嵩	卓球 16:00～18:00
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 ポディバランス 45 YUKI ☺️	19:00～19:45 ZUMBA 佐藤	19:00～19:45 LESMILLS TONE 須原
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	20:00～20:45 MISSY LESMILLS DANCE 4.5月 SH'BAM 6月	20:00～20:45 ポディジャム 45 Kaoru	20:00～20:45 UBOUND 45 嶋村	20:00～20:45 LESMILLS TONE 杉本	20:00～21:00 ポディバランス 須原 ☺️	19:30～20:15 LESMILLS DANCE 宮崎
20:15						20:00～20:45 ポディバランス 45 須原 ☺️
20:30						
20:45						
21:00	21:00～22:00 ポディコンバット 山本	21:00～22:00 ポディステップ Kaoru	21:00～21:45 ポディコンバット 45 河田	21:00～22:00 ポディパンプ 宮崎	21:15～22:00 ポディアタック 45 嶋村	20:30～21:30 ポディコンバット 河田
21:15						
21:30						
21:45						
22:00		定員35名		定員35名		
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						
23:15						
23:30						
23:45						
0:00						



上記のレッスンは月によってプログラムが変わります。
詳細は右記をご確認ください。

担当:MISSY 月 20:00～20:45

担当:YUKI 木 12:45～13:30

4.5月	LESMILLS DANCE
6月	SH'BAM
4月	LESMILLS DANCE
5.6月	SH'BAM

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。

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。