


ジョイフィット24 LITE 丸亀 2024年7月～9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						
8:00	ケガ・体調不良を除いて、途中退出はできません						
8:15							
8:30	▶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						
8:45							
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 ズンパゴールド YUKI	10:00～10:45 やさしいヨガ 逢坂
9:45							
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 ボディバランス 45 須原	10:30～11:15 オリジナルエアロ 塩田	11:00～11:45 からだコンディショニング 逢坂
10:45							
11:00							
11:15			定員35名				
11:30	11:30～12:15 ZUMBA 野村	11:30～12:15 ボディバランス 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 ボディコンバット 45 富家	11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本	12:00～12:45 UBOUND 45 嶋村
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	12:30～13:15 脂肪燃焼エアロ 杉吉	12:30～13:15 LES MILLS TONE 須原	12:30～13:15 k-popダンス MISSY	12:45～13:30 YUKI LES MILLS DANCE 7月 SH'BAM 8.9月	12:30～13:15 オリジナルダンス 杉吉	12:30～13:15 ボディバンプ 45 富家	定員35名
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	13:30～14:15 楽しいフラ 久保田	13:30～14:15 ボディコンバット 45 山本	13:30～14:15 かんたんエアロ 草薙	13:45～14:30 ズンパゴールド YUKI	13:45～14:30 ZUMBA 竹内	13:30～14:15 ZUMBA 佐藤	13:00～14:00 ボディアタック 嶋村
13:45							
14:00							
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 ボディジャム 45 MISSY	14:15～15:15 ボディジャム Kaoru
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	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 子ども新極真空手教室 三嵩	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00
17:00							
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 LES MILLS 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 LES MILLS TONE 須原	
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	20:00～20:45 LES MILLS DANCE 7.8月 SH'BAM 9月	20:00～20:45 ボディジャム 45 Kaoru	20:00～20:45 UBOUND 45 嶋村	20:00～20:45 LES MILLS TONE 杉本	20:00～21:00 ボディバランス 須原	19:30～ テック 19:45～20:15 Kaoru LES MILLS GRIT 定員35名	20:00～20:45 ボディバランス 45 須原
20:15							
20:30							
20:45							
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 ボディアタック 45 嶋村	21:00～22:00 ボディバンプ 富家	21:15～22:00 ボディコンバット 45 山田	20:30～21:30 ボディコンバット 河田	
21:15							
21:30							
21:45							
22:00		定員35名			定員35名		
22:15							
22:30							
22:45	 <p>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。</p>			担当:MISSY 月 20:00～20:45		7.8月 LES MILLS DANCE	
23:00				担当:YUKI 木 12:45～13:30		7月 LES MILLS DANCE	
23:15						8.9月 SH'BAM	
23:30							
23:45					スタジオレッスンルールについて		
0:00					<p>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せん。 ※ジムLITE会員様はご利用いただけません。</p> <p>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ご荷物(バッグやシューズ)での場所取りは出来ません。</p>		