

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2025年1月～3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 ボディバランス 45 北原	9:30～10:15 かんたんエアロ 杉吉	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
9:45						10:00～11:00 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 杉吉	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
10:45						11:15～12:15 ボディバランス 須原
11:00						
11:15						
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 ボディジャム 45 MISSY	11:30～12:15 ボディアタック 45 小林	11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本
11:45						12:30～13:15 LES MILLS TONE 須原
12:00						
12:15						
12:30	12:30～13:15 オリジナルステップ 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 LES MILLS DANCE YUKI	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 冨家
12:45						13:30～14:30 ボディジャム Kaoru
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 冨家	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
13:45						14:45～15:15 Kaoru LES MILLS CORE
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
14:45						
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 こども新極真空手教室 三鷹	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	19:30～20:00 Kaoru LES MILLS GRIT
19:15						20:00～21:00 UBOUND 45 嶋村
19:30						
19:45						
20:00	20:00～20:45 k-popダンス MISSY	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	20:15～21:15 ボディコンバット 河田
20:15						20:00～21:00 ボディアタック 嶋村
20:30						
20:45						
21:00	21:00～22:00 ボディコンバット 河田	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 冨家	21:15～22:00 ボディコンバット 45 山田	
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						
23:00	23:00スタッフ常駐時間終了					
23:15				スタジオレッスンルールについて		
23:30	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。			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。		
23:45						
0:00						