

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2025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						
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 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 ズンバゴールド YUKI	10:00～11:00 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 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							
11:00							
11:15			定員35名				11:15～12:15 ボディバランス 須原
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							
12:00							
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 MEGA DANZ YUKI	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 富家	12:30～13:15 LES MILLS TONE 須原
12:45							
13:00	定員35名					定員35名	
13:15	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 ズンバゴールド YUKI	13:45～14:30 ZUMBA 竹内	13:30～14:15 ZUMBA 佐藤	13:30～14:00 Kaoru ボディステップ 30 定員35名
13:45							14:15～ テック
14:00							14:30～15:00 Kaoru LES MILLS CORE
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 k-popダンス 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		卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00
17:00					17:00～18:30 こども新極真空手教室 三島		
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	NEW 19:15～20:00 LES MILLS PILATES 杉本	19:00～19:45 UBOUND 45 嶋村
19:15							定員35名
19:30							20:00～21:00 ボディアタック 嶋村
19:45							
20:00	20:00～20:45 ボディジャム 45 MISSY	20:00～20:45 ZUMBA 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							
20:30			定員35名				
20:45							
21:00	21:00～21:45 ボディコンバット 45 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 ボディパンプ 富家	21:15～22:15 ボディコンバット 山田		
21:15							
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スタッフ常駐時間終了						
23:00	23:00スタッフ常駐時間終了						
23:15	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			
23:30				①ツール使用のレッスンは定員35名です。			
23:45				②レッスン開始30分前より整列が可能です。			
0:00				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。			