

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2025年10月～12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 逢坂 | 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 からだコンディショニング 逢坂 | 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 | 11:15～12:15 ボディバランス 須原 |
| 10:45 | | | | | | | |
| 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～ テック 11:45～12:15 小林 ボディパンプ30 定員35名 | 11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本 | 12:30～13:15 ボディコンバット45 川岡 |
| 11:45 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | 12:30～13:15 ダンスエアロ 野村 | 12:30～13:15 LES MILLS TONE 須原 | 12:30～13:15 ラテコン 佐藤 | 12:45～13:30 MEGA DANZ YUKI | 12:30～13:15 ボディアタック45 小林 | 12:30～13:15 ボディパンプ 45 富家 | 12:30～13:15 ボディコンバット45 川岡 |
| 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 ズンバゴールド YUKI | 13:45～14:30 ZUMBA 竹内 | 13:30～14:15 ZUMBA 佐藤 | 13:30～14:15 リラクゼーションストレッチ 山家 |
| 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 k-popダンス MISSY | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 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 三島 | 卓球 16:00～18:00 | 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 LES MILLS PILATES 杉本 | 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～ テック 19:15～20:00 LES MILLS PILATES 杉本 | 18:45～19:15 小林 ボディパンプ 30 定員35名 |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00～20:45 ボディジャム 45 MISSY | 20:00～20:45 ZUMBA Kaoru | 20:00～ テック 20:15～20:45 川岡 ボディコンバット30 | 20:00～20:45 LES MILLS TONE 杉本 | 20:00～21:00 ボディバランス 須原 | 20:15～21:00 ボディコンバット45 富家 | 19:30～20:30 ボディアタック 小林 |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～21:45 ボディコンバット 45 山本 | 21:00～22:00 ボディステップ Kaoru | 21:00～ テック 21:15～21:45 川岡 LES MILLS GRIT 定員35名 | 21:00～22:00 ボディパンプ 富家 | 21:15～22:15 ボディコンバット 川岡 | | |
| 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 | お風呂のご利用は、朝9時～23時です。 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。 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 | | | | | | | |