

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2026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						
8:00			ケガ・体調不良を除いて、途中退出はできません				
8:15			➡はじめてな方でも大丈夫				
8:30							
8:45			➡ゆっくりカラダを動かしたい方				
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	
10:45							
11:00							
11:15							11:15～11:45 ZUMBA AIKO
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 ボディバンプ30	11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本	
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 ボディバンプ 45 富家	12:15～13:00 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	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 三萬	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							18:45～19:15 小林 ボディバンプ 30
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	定員35名
19:15							
19:30							19:30～20:30 ボディアタック 小林
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 ボディアタック45 富家	20:00～20:45 ボディコンバット45 川岡	20:00～21:00 ボディバランス 須原	20:15～ テック 20:30～21:00 川岡 LES MILLS GRIT	
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	21:00～22:00 ボディバンプ 富家	21:00～21:45 LES MILLS TONE 杉本	21:15～22:15 ボディコンバット 山田	定員35名	
21:15							
21:30							
21:45							
22:00		定員35名	定員35名				
22:15							
22:30							
22:45	23:00スタッフ常駐時間終了						
23:00	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			
23:15							
23:30							
23:45							
0:00							

23:00スタッフ常駐時間終了

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

- 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。

新曲発表会 日程表

日時	レッスン名	No.	担当
1/4 (日) 19:30-20:30	BODYATTACK	130	小林
1/5 (月) 10:30-11:15	RITMOS	86	MISSY
1/5 (月) 20:00-20:45	BODYJAM	114	MISSY
1/5 (月) 21:00-22:00	BODYCOMBAT	105	山本, 川岡
1/6 (火) 21:00-22:00	BODYSTEP	141	Kaoru
1/7 (水) 19:00-19:45	LES MILLS TONE	31	須原, 杉本
1/8 (木) 18:45-19:45	BODYBALANCE	110	北原, 須原, YUKI
1/10 (土) 12:30-13:15	BODYPUMP	135	小林, 冨家
1/10 (土) 20:30-21:00	LES MILLS GRIT	54	川岡



1月8日(木)のボディバランスは

18時45分から開始です。

