

年末年始プログラム 2025～2026

スタジオA

スタジオA								
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水) 大晦日	1日(木) 元旦	2日(金)	3日(土)	
9:00					ノースタッフデイ			
9:15								
9:30								
9:45								
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ 逢坂	10:00～10:45 ボディバランス45 北原	10:00～11:00 ボディバランス 須原	10:00～10:45 かんたんエアロ 草薙			10:00～10:45 かんたんエアロ 草薙	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Ai
10:15								
10:30								
10:45								
11:00		11:00～11:45 RITMOS MISSY		11:00～12:00 ボディパンプ 富家			11:00～12:00 ボディバランス 須原	
11:15	11:15～12:15 ボディバランス 須原		11:15～12:00 LM ビラティス 杉本					11:15～12:00 LM ビラティス 杉本
11:30								
11:45		12:00～12:45 ZUMBA 野村					12:15～13:00 LM TONE 須原	
12:00			12:15～13:00 LM TONE 杉本					
12:15	12:30～13:15 ボディコンバット 川岡			12:15～13:15 ボディコンバット 大屋&川岡				12:15～13:15 ボディパンプ 富家
12:30		13:00～13:45 ボディパンプ45 富家					13:15～14:15 ボディコンバット 川岡	
12:45			13:15～14:15 ZUMBA Kaoru					13:30～14:15 ZUMBA 佐藤
13:00		14:00～15:00 セルフコンディショニング Ai		13:30～14:30 ボディバランス 大屋&須原				
13:15			14:30～15:30 イガイガくんリリース Kaoru				14:30～15:00 川岡 LM GRIT	
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30	14:30～18:00 卓球							
14:45							14:45～16:30 卓球	
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00		16:00～18:00 卓球						
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	18:30～19:00 小林 ボディパンプ30							
18:45								
19:00		19:00～19:45 RITMOS MISSY	12月30日～1月3日のスタッフ常駐時間は下記でございます。 12月30日(火) 9:00～17:00 12月31日(水) 9:00～16:00 1月1日(木)ノースタッフデイ 1月2日(金) 9:00～17:00 1月3日(土) 9:00～17:00					
19:15	19:15～20:00 ボディアタック45 小林							
19:30		20:00～20:45 ボディジャム MISSY						
19:45								
20:00		21:00～21:45 ボディコンバット45 富家						
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45			※元旦のノースタッフデイ(従業員不在日)はジムのみ利用可能、お風呂・スタジオのご利用は出来ません。 ※タイム会員様の利用、受付、お風呂は上記時間外のご利用はできませんので、ご了承をお願いします。					
22:00								
22:15								
22:30								
22:45								
23:00								

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 ☺ ☺ ゆっくりカラダを動かしたい方				
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 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							NEW 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							12:15～13:00 ボディコンバット45 川岡
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 ボディバンプ 45 富家		
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	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 三嵩	卓球 16:00～18:00	卓球 16:00～18:00
16:15							
16:30							
16:45							
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	NEW 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 定員35名	
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		
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							
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。			
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。			

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。

