

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	
<b>Aスタジオ</b>							
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 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						10:00～11:00 やさしいヨガ 逢坂	
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	
11:00							
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	11:30～12:15 小林 ボディパンプ30	12:15～13:00 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	13:30～14:15 リラクゼーションストレッチ 山家	
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	14:30～15:15 k-popダンス MISSY	
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		
14:45							
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	
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	18:45～19:15 小林 ボディパンプ 30	
19:15						定員35名	
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 ボディパンプ 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							
22:15							
22:30							
22:45							
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。		23:00スタッフ常駐時間終了				
23:30			スタジオレッスンルールについて				
23:45			①ツール使用のレッスンは <b>定員35名</b> です。 ②レッスン開始 <b>30分前</b> 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。				
0:00							