

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2026年7月～9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			整列時間の変更							
8:15	📖 → はじめてな方でも大丈夫			30分前 → 15分前							
8:30	😊 → ゆっくりカラダを動かしたい方										
8:45											
9:00											
9:15	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 草薨📖	9:30～10:15 ズンパゴールド YUKI📖					
9:30											
9:45											
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ 逢坂😊										
10:15	10:30～11:15 RITMOS MISSY😊	10:30～11:15 からだコンディショニング 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😊					
10:30											
10:45											
11:00	定員30名 定員35名										
11:15	11:30～12:15 ZUMBA 野村😊	11:30～12:15 ボディバランス45 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	11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本😊					
11:30											
11:45											
12:00	定員35名										
12:15	12:30～13:15 かんたんステップ 杉吉😊	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											
12:45											
13:00	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 草薨📖	13:45～14:30 ズンパゴールド YUKI📖	13:45～14:30 ZUMBA 竹内😊	13:30～14:15 ZUMBA 佐藤😊					
13:30											
13:45											
14:00	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 完コピk-pop & JPOPダンス MISSY😊					
14:15											
14:30											
14:45	定員30名										
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15	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					
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45	NEW 19:00～19:45 LES MILLS YOGA 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😊	NEW 19:00～19:45 LES MILLS YOGA 杉本😊	18:45～19:15 小林📖 ボディパンプ30 定員35名					
19:00											
19:15											
19:30											
19:45	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 LES MILLS TONE 杉本😊	20:00～21:00 ボディバランス 須原😊	20:00～21:00 ボディコンバット 川岡😊					
20:00											
20:15											
20:30	21:00～21:45 ボディコンバット45 山本😊	NEW 21:00～21:45 LES MILLS CORE Kaoru😊	21:00～22:00 ボディパンプ 富家😊	21:00～ テック 21:15～21:45 川岡 LES MILLS GRIT 定員35名	21:15～22:00 ボディコンバット45 山田😊						
20:45											
21:00											
21:15											
21:30											
21:45											
22:00											
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15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。							