



# 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							
	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 30分前 → 15分前			
	👉 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			
8:00							
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 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 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	
10:45							
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 ボディバンプ30 定員35名	11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本	11:15～12:00 ZUMBA AIKO
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	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 ボディバンプ45 冨家	12:15～13:15 ボディコンバット 川岡
12:45							
13:00							
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							
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 完コピk-pop&JPOP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		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							
19:00	19:00～19:45 RITMOS MISSY	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 ボディバンプ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	20:00～20:45 ボディアタック45 冨家	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	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	NEW 21:00～21:45 LES MILLS CORE Kaoru	21:00～22:00 ボディバンプ 冨家	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		
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 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15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。			
23:30							
23:45							
0:00							

# 新曲発表会 日程表

日時	レッスン名	No.	担当
7/1(水) 19:00-19:45	LES MILLS TONE	33	須原, 杉本
7/1 (水) 20:00-20:45	BODYATTACK	132	小林, 冨家
7/2 (木) 10:45-11:30	RITMOS	88	MISSY
7/2 (木) 11:45-12:30	BODYJAM	116	MISSY
7/2 (木) 18:45-19:45	BODYBALANCE	112	北原, 須原 YUKI
7/2 (木) 21:15-21:45	LES MILLS GRIT	56	川岡
7/3 (金) 21:15-22:15	BODYCOMBAT	107	山田, 山本 川岡
7/4 (土) 12:30-13:15	BODYPUMP	137	小林, 冨家
7/7(火) 21:00-21:45	LES MILLS CORE	62	Kaoru

 7月2日(木)のボディバランスは   
18時45分から開始です。