

ジョイフィット24 LITE 丸亀 2026年10月～12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、途中入退出はできません					
8:15						
8:30	➡ はじめてな方でも大丈夫					
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😊	9:30～10:15	9:30～10:15	9:30～10:30😊	9:30～10:15➡	9:30～10:15➡
9:45	ボディバランス45	かんたんエアロ	脂肪燃焼エアロ	モーニングヨガ	かんたんエアロ	ズンパゴールド
10:00	北原	杉吉	藤澤	MANA	草薨	YUKI
10:15						10:00～11:00😊
10:30	10:30～11:15	10:30～11:15😊	10:30～11:15➡		10:30～11:15😊	やさしいヨガ
10:45	RITMOS	からだコンディショニング	かんたんSTEP	10:45～11:30	ボディバランス45	逢坂
11:00	MISSY	杉吉	藤澤	RITMOS	須原	塩田
11:15		定員30名	定員38名	MISSY		
11:30	11:30～12:15	11:30～12:15😊	11:30～12:15	11:45～12:30	11:30～12:15➡	11:15～12:00
11:45	ZUMBA	ボディバランス45	ZUMBA	ボディジャム45	ボディパンプ45	ZUMBA
12:00	野村	須原	佐藤	MISSY	小林	AIKO
12:15					定員38名	
12:30	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15➡	12:45～13:30	12:30～13:15	12:15～13:15
12:45	かんたんステップ	LES MILLS TONE	ラテコン	MEGA DANZ	ボディアタック45	ボディコンバット
13:00	杉吉	須原	佐藤	YUKI	小林	川岡
13:15	定員38名					定員38名
13:30	13:30～14:15😊	13:30～14:15	13:30～14:15➡	13:45～14:30➡	13:45～14:30	13:30～14:15😊
13:45	楽しいフラ	ボディコンバット45	かんたんエアロ	ズンパゴールド	ZUMBA	ボディバランス
14:00	久保田	山本	草薨	YUKI	竹内	須原
14:15						
14:30	14:30～15:30😊			14:45～15:15➡	14:45～15:45😊	
14:45	セルフコンディショニングwithヨガボール	14:45～15:30😊	14:45～15:30😊	YUKI	リフレッシュヨガ	14:30～15:15
15:00	Ai	リフレッシュヨガ	からだコンディショニング	太極舞(タイチーダンス)	Ai	完コピk-pop&JPOPダンス
15:15		唐渡	藤澤			MISSY
15:30	定員30名		定員30名			
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45	卓球	卓球	卓球	卓球		卓球
17:00	16:00～18:00	16:00～18:00	16:00～18:00	16:00～18:00		16:00～18:00
17:15					17:00～18:30	
17:30					こども新極真空手教室	
17:45					三嵐	
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						18:45～19:15 小林➡
19:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45😊	19:00～19:45	ボディパンプ30
19:15	RITMOS	LES MILLS YOGA	LES MILLS TONE	ボディバランス 45	ZUMBA	定員38名
19:30	MISSY	杉本	須原	YUKI	佐藤	杉本
19:45						19:30～20:30
20:00	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～21:00😊	ボディアタック
20:15	ボディジャム45	ZUMBA	ボディアタック45	LES MILLS TONE	ボディバランス	小林
20:30	MISSY	Kaoru	富家	杉本	須原	
20:45						
21:00	21:00～21:45	21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～ テック		
21:15	ボディコンバット45	LES MILLS CORE	ボディパンプ	21:15～21:45 川岡	21:15～22:00	
21:30	山本	Kaoru	富家	LES MILLS GRIT	ボディコンバット45	
21:45			定員38名	定員38名	山田	
22:00						
22:15						
22:30						
22:45	23:00スタッフ常駐時間終了					
23:00				スタジオレッスンルールについて		
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。			①ツール使用のレッスンは定員制です。		
23:30				②レッスン開始15分前より整列が可能です。		
23:45				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						