

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~10:30 ピラティス 森山	★ 10:00~10:45 リラククスヨガ 工藤	10:00~10:45 らくらくエアロ 尻ミッターフジオ	10:00~10:30 ヨガストレッチ 柴谷	★ 10:00~10:45 リラククスヨガ 工藤	10:00~10:45 デトックスヨガ 柴谷	LesMILLS 10:00~11:00 BODY BALANCE60 森山
11:00	LesMILLS 11:00~11:45 BODY BALANCE45 森山	LesMILLS 11:15~12:00 SH`BAM45 森山	11:15~11:45 SHINDO 下井	11:00~11:45 ランランエアロ 比内	LesMILLS 11:15~12:00 BODY PUMP45 下井	★ 11:15~12:15 BODY COMBAT60 藤澤	11:30~12:30 バレエ初級 森山
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 渋谷	LesMILLS 12:30~13:00 BODY JAM30 藤田	LesMILLS 12:15~13:00 BODY PUMP45 下井	★ 12:15~13:15 MEGADANZ 比内	LesMILLS 12:30~13:00 LESMILLSCORE30 柴谷	★ 12:45~13:45 BODY PUMP60 コリーナ	LesMILLS 13:00~13:30 SH`BAM30 森山
13:00	13:30~14:15 らくらくステップ 翔太	★ 13:30~14:15 BODY COMBAT45 藤田	★ 13:30~14:15 BODY BALANCE45 TOSHI	13:45~14:30 ZUMBA 小島	★ 13:30~14:15 BODY ATTACK45 藤田	★ 14:15~15:15 BODY JAM60 新木	★ 14:00~15:00 BODY PUMP60 下井
14:00	14:45~15:30 らくらくエアロ 翔太	15:00~16:00 体操教室 (未就学) 田口・藤澤	14:45~15:30 バレエ中級 森山	15:30~16:30 体操教室 (未就学) 田口・藤澤		★ 16:15~17:00 BODY BALANCE45 TOSHI	★ 15:30~16:30 BODY ATTACK60 新木
15:00		16:30~17:30 ジュニアダンス教室 KAITO	¥ 15:45~16:45 バレエ ヴァリエーション 森山	17:00~18:00 体操教室 (小1~小3) 田口・藤澤			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:30~20:15 BODY STEP45 横輪	★ 19:30~20:15 BODY PUMP45 コリーナ	★ 19:30~20:15 SH`BAM45 新木	★ 19:30~20:15 BODY ATTACK45 新木	19:00~19:45 リフレッシュヨガ 工藤		
20:00	★ 20:45~21:45 BODY COMBAT60 横輪	★ 20:45~21:45 BODY ATTACK60 山崎	★ 20:45~21:45 BODY COMBAT60 山崎	★ 20:45~21:45 BODY JAM60 新木	LesMILLS 20:15~20:45 LESMILLSCORE30 藤澤		
21:00					★ 21:15~22:00 BODY COMBAT45 藤澤		
22:00							
23:00							

オススメ表示



今よりパワーアップ!



新しいレッスン!



初心者でも参加しやすいレッスン!



優先予約/WEB予約対象クラス

CHANGE

この時間のレッスン内容が変更!

JOYFITSTYLE

JOYFITのオリジナルプログラム!

LesMILLS

レズミルズプログラム!

- ・宮の沢会員様はレッスン開始1時間前,他店会員様は30分前よりフロントにて整理券を配布致します。待機場所は整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。
- ・スタジオ内ではマスク着用必須です。
- ・【スタジオ予約】対象プログラムにて先行予約(有料)およびWEB予約をご利用頂けます。先行予約:7日前(330円税込) WEB予約:3日前よりご予約頂けます。