2024年9月プログラム

9/15はノースタッフデーを無くし
LESMILLS新曲イベントを開催いたします。

プログラム・時間の変更にご注意ください(赤枠内)

比較的強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

9/15(日)

- LESMILLS新曲リリース 祝BODYCOMBAT100
- 当日券10:10 ￥1000 — 10:30-11:30 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ 廣橋
- 当日券11:30 ￥1500 — 11:50-12:50 BODYCOMBAT™ ① SHIZUKA 伊藤のりすけ 廣橋
- 当日券12:50 ￥1000 — 13:10-14:10 BODYJAM™ MIYU 石原 石嵜
- 当日券14:10 ￥500 — 14:30-15:30 BODYCOMBAT™ ② YUMA 臼井
- 当日券15:30 ￥1000 — 15:50-16:50 BODYATTACK™ YUMA ZUNE

※参加費は税込表記です。

9/16(月)

- 10:00-11:00 ヨガ 本村真理
- 11:15-11:45 ダンステック入門 石嵜
- 12:00-13:00 BODYJAM™ 石嵜
- 13:20-14:20 しっかり動くヨガ ミキ
- 15:00-17:00 卓球

9/23(月)

- 10:00-11:00 ヨガ 本村真理
- ハンドタオル持参下さい — 11:20-12:20 100トレ RIKA
- 12:35-13:20 BODYCOMBAT™45 臼井
- 13:40-14:40 BODYJAM™ 石嵜
- 15:30-17:30 卓球

22日(日)は通常プログラム通りです。

フロント受付時間
18:30まで

更衣室
19:00まで

月曜日

- 10:00-11:00 ヨガ 本村真理
- 11:15-11:45 ダンステック入門 石嵜
- 12:00-13:00 BODYJAM™ 石嵜
- 13:20-14:20 ベーシックピラティス AKIHO
- 15:00-17:00 卓球
- 20:00-21:00 フローミュージックヨガ TOMOMI
- 21:15-22:15 BODYCOMBAT™ 廣橋

火曜日

- 10:30-11:30 ヨガ MASAYO
- 11:45-12:30 BODYCOMBAT™45 臼井
- 12:45-13:30 BODYPUMP™45 臼井
- 13:50-14:50 リラックスヨガ NAOKO
- 15:30-18:00 卓球
- 当日券19:50 — 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋
- 21:30-22:15 BODYATTACK™45 廣橋

水曜日

- 10:00-11:00 ZUMBA MOE
- 11:20-12:20 HIPHOP RIKA
- ハンドタオル持参下さい — 12:40-13:40 自力整体 兵野
- 14:00-14:45 BODYCOMBAT™45 臼井
- スタジオレンタル (15:00-19:00)
- 20:00-21:00 BODYJAM™ 石原桃菜
- 21:20-22:05 BODYPUMP™45 石原桃菜

木曜日

- 10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋
- 11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋
- 12:30-13:00 筋膜リリース30 MIYU
- 13:20-14:20 BODYJAM™ MIYU
- 14:35-15:35 デトックスヨガ Ayako
- 当日券19:30 — 19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
- 21:10-22:10 BODYPUMP™ 臼井

金曜日

- 10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ
- 12:00-12:45 BODYPUMP™45 ひぐま
- 13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠
- 14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
- 16:30-18:30 卓球
- 20:00-21:00 ZUMBA/BODYJAM™ TAKUTO9/6.20 石嵜9/13.27
- 21:20-22:20 BODYATTACK™ ZUNE

土曜日

- 10:30-11:30 フローミュージックヨガ TOMOMI
- 11:55-12:55 BODYJAM™ 石嵜
- 13:20-14:20 ZUMBA 石嵜
- 14:45-15:45 姿勢改善ヨガ yasuna
- 16:05-16:50 BODYPUMP™45 京田
- 17:10-18:10 BODYATTACK™ 京田

日曜日

- 10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
- 当日券11:20 — 11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
- 13:00-14:00 BODYCOMBAT™ 臼井
- 14:20-15:20 BODYPUMP™ YUMA
- 15:40-16:40 BODYATTACK™ YUMA

フロント受付時間
18:30まで

更衣室
19:00まで

フロント受付時間　21:30まで　　更衣室　23:00まで

抽選整理券について
事前予約が必要です。詳しくはHPにてご確認ください。

緊急代行・緊急休講の可能性があります。
予めご了承ください。

JOY FIT 24 LITE
百舌鳥八幡
TEL:072-258-2626