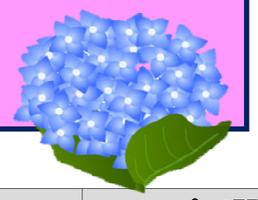
2026年 6月レッスンスケジュール



整	参加には抽選整理券が必要です（フロント前にて配布）
	初心者にも安心してお入り いただけるクラスです
	同ジャンル内では強度難度ともに 低く設定したクラスです
中上級	初心者の方はご参加頂けません
¥	有料クラス

【更衣室・温浴サウナ ご利用】9:00～　【フロント対応】9:30～

月曜日

- 10:00-11:00 ヨガ 本村 真理
- 11:30-12:30 BODYJAM™ RIE
  - スポーツタオル持参!
- 13:30-14:30 自力整体 片倉
- 15:00-17:00 卓球フリー利用
- 20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里見
- 21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見 定員37名

火曜日

- 10:30-11:30 ヨガ MASAYO
- 13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO
- 15:00-17:00 卓球フリー利用
- 整 配布：19:40- 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋 定員40名
- 21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久

水曜日

- 10:00-11:00 ZUMBA MOE
- 11:20-12:20 HIPHOP RIKA
- 12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI
- 13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI 定員37名
- 14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI
- 20:00-20:45 ピラティス MIYU
- 21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU

木曜日

- 10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 廣橋
- 11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋 定員40名
- 12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO
- 15:00-17:00 卓球フリー利用
- 整 配布：19:20- 19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
- 21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久

金曜日

- 10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ
- 12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま 定員37名
- 13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠
- 整 配布：11:40- 14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
- 20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE
- 21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE

土曜日

- 10:30-11:30 ゆっくりアップヨガ Ayumi
- 11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY
- 13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY
- 14:30-15:15 BODYPUMP45™ 京田 定員37名
- 15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田

日曜日

- 10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 伊藤のりすけ
- 整 配布：10:00- 11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ 定員40名
- 整 配布：10:00- 13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
- 15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本

Les mills New Release!!　6月29日(月)～

【スタジオ定員】
最大：４８名
●ステップ台使用クラス 40名
●BODYPUMP ３７名
※スタジオ入場：10分前

★土日祝☆彡
【更衣室・温浴サウナ ご利用】～１９:００
【フロント対応】～17:３０

★平日★　【更衣室・温浴サウナ ご利用】～２３:００　【フロント対応】～20:００

毎月5日 15日 25日は【ノースタッフデー】
スタジオレッスンはございません(ジム営業のみ)

JOY FIT 24 LITE 百舌鳥八幡