2026年 7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～

7/20(月/祝)

スポーツタオル持参!

10:30-11:30 自力整体 片倉

配布：11:40-

12:00-12:30 整 BODYPUMP30™ 緒方 定員37名

12:55-13:25 整 BODYATTACK30™ 緒方

13:50-14:50 整 BODYCOMBAT™ 緒方

緒方インストラクター
百舌鳥 初登場 !!
3 アイテムともに整理券配布
*11:40～*です!

【更衣室・温浴サウナ】～19:00
【フロント対応】～17:30

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

整 ♪7月1日 新曲発表会 MIYU＆ZAKKY

★ 配布：19:30- (定員48名)

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

【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

Les mills　New Release!!　6月29日(月)～

★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