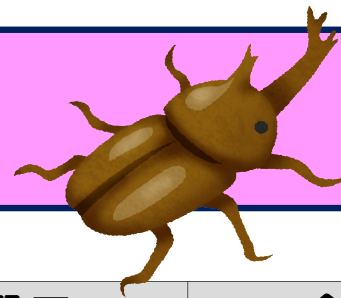


2026年 8月レッスンスケジュール



整

参加には抽選整理券が必要です
(フロント前にて配布)

中上級

初心者の方はご参加頂けません

初心者にも安心してお入り
いただけるクラスです

¥

有料クラス

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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	【更衣室・温浴サウナ ご利用】 9:00～ 【フロント対応】 9:30～							9:00
10:00	10:00-11:00 ヨガ 本村 真理	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 ゆっくりアップヨガ Ayumi	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 伊藤のりすけ	10:00
11:00	NEW 11:20-12:05 ZUMBA45 SUGAR		11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋	定員40名	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	配布: 10:00- 11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:00
12:00	NEW 12:25-13:25 BODYJAM™ SUGAR		12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	定員37名	配布: 10:00- 13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	12:00
13:00	時間変更 13:50-14:50 自力整体 片倉	13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI	定員37名	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	13:00
14:00	スポーツタオル持参!		14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI		整 配布: 11:40- 14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:30-15:15 BODYPUMP45™ 京田	定員37名	14:00
15:00	15:30-17:00 卓球フリー利用	15:00-17:00 卓球フリー利用		15:00-17:00 卓球フリー利用		15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田	15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	15:00
16:00	8月10日(月)～17日(日)は別途お盆スケジュールです!!!							16:00
17:00						【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		17:00
18:00						★土日祝★		18:00
19:00						【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～19:00 【フロント対応】 ～17:30		19:00
20:00	20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里見	整 配布: 19:40- 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-20:45 ピラティス MIYU	整 配布: 19:20- 19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE	★平日★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～23:00 【フロント対応】 ～20:00		20:00
21:00	21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	定員40名	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE	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)		21:00
22:00	定員37名	21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久				JOYFIT® 24 LITE 百舌鳥八幡		22:00
23:00								23:00

8月10日(月)～17日(日)は別途お盆スケジュールです!!!

【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★

【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)

JOYFIT® 24 LITE 百舌鳥八幡