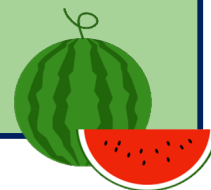


2026年 お盆レッスンスケジュール



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

8月10日(月)

8月11日(火)

8月12日(水)

8月13日(木)

8月14日(金)

8月15日(土)

8月16日(日)

【更衣室・温浴サウナ ご利用】9:00～

【フロント対応】9:30～

【フースタッフデー】ジムのみ営業

10:00-11:00
ヨガ
本村 真理



10:30-11:30
ヨガ
MASAYO



10:10-11:55
ピラティス
RIKA



10:30-11:30
BODYPUMP™
緒方

定員37名

10:30-11:30
しっかり動くヨガ
ミキ



スポーツタオル持参!

13:50-14:50
自力整体
片倉



13:00-14:00
リラックスヨガ
NAOKO



12:40-13:40
BODYPUMP™
SATOMI

定員37名

11:55-12:55
BODYCOMBAT
だって夏だから・・・SP!
緒方 & ZUNE



12:00-13:00
BODYPUMP™
ひぐま

定員37名

13:25-14:25
BODYSTEP™
伊藤のりすけ

定員40名

14:50-15:50
BODYCOMBAT™
伊藤のりすけ



10:30-11:15
からだ調整&ストレッチボール
石原



配布: 10:00-

11:40-12:40
BODYSTEP™
石原

定員40名

配布: 10:00-

13:10-14:10
BODYCOMBAT™
ZUNE

配布: 11:40-

15:20-16:20
BODYATTACK™
松本

【更衣室・温浴サウナ】
～19:00

【フロント対応】
～17:30

20:30-21:00
BODYCOMBAT30™
里見



21:20-22:20
BODYPUMP™
里見

定員37名

19:30-20:15
ZUMBA45
SUGAR



20:40-21:40
BODYJAM™
SUGAR

19:50-20:50
BODYCOMBAT™
伊藤のりすけ

21:10-22:10
BODYATTACK™
角田貴久

整

配布: 19:20-

【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

【更衣室・温浴サウナ】
～19:00

【フロント対応】
～17:30

【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