

# 2026年 9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<br>ヨガ<br>本村 真理                  | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>MASAYO                  | 10:00-11:00<br>ZUMBA<br>MOE          | 10:30-11:15<br>BODYBALANCE45™<br>廣橋                | 10:30-11:30<br>しっかり動くヨガ<br>ミキ        | 10:30-11:30<br>ゆっくりアップヨガ<br>Ayumi | 10:30-11:15<br>BODYBALANCE45™<br>伊藤のりすけ            | 10:00 |
| 11:00 | 11:20-12:05<br>ZUMBA45<br>SUGAR             |                                              | 11:20-12:20<br>HIPHOP<br>RIKA        | 11:30-12:15<br>BODYSTEP45™<br>廣橋                   | 12:00-13:00<br>BODYPUMP™<br>ひぐま      | 11:50-12:50<br>BODYJAM™<br>ZAKKY  | 配布: 10:00-<br>11:40-12:40<br>BODYSTEP™<br>伊藤のりすけ   | 11:00 |
| 12:00 | 12:25-13:25<br>BODYJAM™<br>SUGAR            |                                              | 12:40-13:25<br>ポップピラティス<br>SATOMI    | 12:35-13:35<br>BODYCOMBAT™<br>TANAGO               | 13:15-14:15<br>姿勢改善ピラティス<br>衣笠       | 13:10-14:10<br>ZUMBA<br>ZAKKY     | 配布: 10:00-<br>13:10-14:10<br>BODYCOMBAT™<br>伊藤のりすけ | 12:00 |
| 13:00 | 13:50-14:50<br>自力整体<br>片倉                   | 13:15-14:15<br>リラックスヨガ<br>NAOKO              | 13:45-14:15<br>BODYPUMP30™<br>SATOMI | 14:35-15:20<br>BODYCOMBAT45™<br>SATOMI             | 14:35-15:35<br>BODYCOMBAT™<br>伊藤のりすけ | 14:30-15:15<br>BODYPUMP45™<br>京田  |                                                    | 13:00 |
| 14:00 | スポーツタオル持参!                                  | 15:00-18:00<br>卓球フリー利用                       |                                      | 15:00-18:00<br>卓球フリー利用                             |                                      | 15:35-16:35<br>BODYATTACK™<br>京田  | 15:20-16:20<br>BODYATTACK™<br>松本                   | 14:00 |
| 15:00 | 15:30-18:00<br>卓球フリー利用                      |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 15:00 |
| 16:00 |                                             |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 16:00 |
| 17:00 |                                             |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 17:00 |
| 18:00 | 9月21日(月)～27日(日)はシルバーウィークスケジュールです!!!         |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 18:00 |
| 19:00 |                                             | 配布: 19:40-<br>20:10-21:10<br>BODYSTEP™<br>廣橋 | 20:00-20:45<br>ピラティス<br>MIYU         | 配布: 19:20-<br>19:50-20:50<br>BODYCOMBAT™<br>伊藤のりすけ | 20:10-21:10<br>BODYATTACK™<br>ZUNE   |                                   |                                                    | 19:00 |
| 20:00 | 20:30-21:00<br>BODYCOMBAT30™<br>里見          |                                              | 21:05-22:05<br>BODYJAM™<br>MIYU      | 21:10-22:10<br>BODYATTACK™<br>角田貴久                 | 21:30-22:00<br>BODYCOMBAT30™<br>ZUNE |                                   |                                                    | 20:00 |
| 21:00 | 21:20-22:20<br>BODYPUMP™<br>里見              | 21:30-22:15<br>BODYCOMBAT45™<br>角田貴久         |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 21:00 |
| 22:00 |                                             |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 22:00 |
| 23:00 | ★平日★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～23:00 【フロント対応】 ～20:00 |                                              |                                      |                                                    |                                      |                                   |                                                    | 23:00 |

【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

★土日祝★

【更衣室・温浴サウナ ご利用】

～19:00

【フロント対応】

～17:30

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

# 2026年 9月シルバーウィーク

シルバー  
ウィーク



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



初心者の方はご参加頂けません

有料クラス

|       | 9/21(月)                              | 9/22(火)                         | 9/23(水)                                                  | 9/24(木)                              | 9/25(金)          | 9/26(土)                           | 9/27(日)                                 |       |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------|
|       | 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 9:00～ 【フロント対応】 9:30～ |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         |       |
| 9:00  |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 9:00  |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 10:00 | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>本村 真理           |                                 | 10:00-11:00<br>ZUMBA<br>MOE                              | 10:30-11:15<br>BODYBALANCE45™<br>廣橋  | 【ノースタッフデー】ジムのみ営業 | 10:30-11:30<br>ゆっくりアップヨガ<br>Ayumi | 10:30-11:15<br>BODYBALANCE45™<br>伊藤のりすけ | 10:00 |
| 30    |                                      | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>MASAYO     |                                                          |                                      |                  |                                   | 配布: 10:00-                              | 30    |
| 11:00 | 11:20-12:05<br>ZUMBA45<br>SUGAR      |                                 | 11:20-12:20<br>HIPHOP<br>RIKA                            | 11:30-12:30<br>BODYSTEP™<br>廣橋       |                  |                                   | 11:40-12:40<br>BODYSTEP™<br>伊藤のりすけ      | 11:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          | 定員40名                                |                  |                                   |                                         | 30    |
| 12:00 | 12:25-13:25<br>BODYJAM™<br>SUGAR     |                                 | 12:40-13:10<br>BODYCOMBAT30™<br>ZUNE                     | 12:50-13:50<br>BODYCOMBAT™<br>TANAGO |                  | 12:00-13:00<br>BODYPUMP™<br>京田    | 配布: 10:00-                              | 12:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  | 定員37名                             |                                         | 30    |
| 13:00 |                                      | 13:15-14:15<br>リラックスヨガ<br>NAOKO | 13:35-14:35<br>BODYATTACK™<br>溢れ出るアタック愛SP!!<br>松本 & ZUNE |                                      |                  | 13:25-14:25<br>BODYATTACK™<br>京田  | 13:10-14:10<br>BODYCOMBAT™<br>伊藤のりすけ    | 13:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 14:00 | 13:50-14:50<br>自力整体<br>片倉            |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 14:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 15:00 | スポーツタオル持参!                           | 15:00-18:00                     |                                                          | 15:00-18:00                          |                  |                                   | 15:20-16:20<br>BODYATTACK™<br>松本        | 15:00 |
| 30    | 15:30-18:00                          | 卓球フリー利用                         |                                                          | 卓球フリー利用                              |                  |                                   |                                         | 30    |
| 16:00 | 卓球フリー利用                              |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 16:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 17:00 |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 17:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 18:00 |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 18:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 19:00 |                                      |                                 |                                                          | 整 配布: 19:20-                         |                  |                                   |                                         | 19:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          | 19:50-20:50<br>BODYCOMBAT™<br>伊藤のりすけ |                  |                                   |                                         | 30    |
| 20:00 |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 20:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 21:00 | ★土日祝☆彡                               |                                 |                                                          | 21:10-22:10<br>BODYATTACK™<br>角田貴久   |                  | ★土日祝☆彡                            |                                         | 21:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 22:00 |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 22:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |
| 23:00 | ★土日祝☆彡                               |                                 |                                                          |                                      |                  | ★土日祝☆彡                            |                                         | 23:00 |
| 30    |                                      |                                 |                                                          |                                      |                  |                                   |                                         | 30    |

★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

【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

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