2026年 12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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
【更衣室・温浴サウナ ご利用】9:00～　【フロント対応】9:30～						
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	おすすめ 10:30-11:30 FITHOP MOE	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
11:20-12:05 ZUMBA45 SUGAR	11:50-12:10 かんたんトレーニング STAFF	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋 定員40名	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま 定員37名	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	整 配布：10:00- 11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ 定員40名
12:25-13:25 BODYJAM™ SUGAR	13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	整 配布：10:00- 13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
13:50-14:50 自力整体 片倉	15:00-18:00 卓球フリー利用	13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI 定員37名	13:55-14:15 かんたんトレーニング STAFF	整 配布：11:40- 14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:30-15:30 BODYPUMP™ 京田 定員37名	15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本
スポーツタオル持参!		14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI	15:00-18:00 卓球フリー利用		15:55-16:55 BODYATTACK™ 京田	
15:30-18:00 卓球フリー利用						
20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里見	整 配布：19:40- 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋 定員40名	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		
21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見 定員37名	21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE		

12月4日【休講】

12月26日(土)～1月3日(日)は年末年始スケジュールです!!

<2027年1月5日は通常営業(レッスン、温浴あり）です!!>

★Les Mills 新曲は2027年1月～より

【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