

2025年12月

JOYFIT 24 室蘭モルエ中島

## プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート
8:00						
9:00						
10:00	<b>定員: 25名</b> 9:30~10:00 美しい骨盤 佐藤		<b>定員: 名</b> 9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤		<b>定員: 名</b> 9:30~10:00 お楽しみストレッチ 佐藤	
11:00	<b>定員: 20名</b> 10:15~11:00 背骨コンディショニング 佐藤		<b>定員: 名</b> LESMILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO		<b>定員: 名</b> 10:15~11:15 太極拳 今野	
12:00	<b>定員: 名</b> 11:15~12:00 THEエアロ 佐々木		<b>定員: 名</b> 11:30~12:15 ZUMBA MIHO		<b>定員: 名</b> 11:30~12:15 THEエアロ 佐々木	
13:00	<b>定員: 25名</b> 12:15~13:00 からだバー 佐々木		<b>定員: 名</b> LESMILLS 12:30~13:15 ボディステップ MIHO		<b>定員: 名</b> Nobity 13:30~13:45 Nobityストレッチ	<b>定員: 名</b> 【選替わりレッスン】 Nobityストレッチ 9.23日 ダイナミックNobity 2.16日 ※13:30~14:00
14:00						
15:00						
16:00			<b>定員: 名</b> 15:30~16:30 体育教室【幼児】			
17:00			<b>定員: 名</b> 16:45~17:45 体育教室【児童】			
18:00						
19:00			<b>定員: 名</b> 18:45~19:45 太極拳 今野			
20:00	<b>定員: 名</b> 19:30~20:15 ZUMBA HITOMI		<b>定員: 名</b> LESMILLS 20:00~20:45 ボディジャム 高橋			
21:00	<b>定員: 名</b> LESMILLS 20:30~21:30 ボディハシブ 熊谷		<b>定員: 名</b> LESMILLS 21:00~22:00 ボディステップ 熊谷			
22:00						
23:00						

オススメ表示



初心者でも参加しやすいレッスン！

CHANGE この時間のレッスン内容が変更！  
LESMILLS レズミルズプログラム！

※ツールを使用するレッスンは、数に限りがあるためツール数を定員とさせていただきます。

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。