2024年３月 JOY FIT 24 那覇新都心 スタジオプログラムスケージュール

> 強度 ★　> 強度 ★★　> 強度 ★★★
全部のレッスンに自由に参加できます。

月

- 11:15〜12:15 SALSATION®60 NAE（定員数：30名）
- 12:45〜13:30 HIPHOP DANCE45 當間 由美（定員数：30名）
- 18:30〜19:15 クラシックde快眠ストレッチ 根神 夢野（定員数：27名）
  音楽も楽しみたい方や初めての方でも参加しやすい初級のストレッチです！
- 19:30〜20:15 Kpop fit only45 比嘉 純麗（定員数：30名）
- 20:30〜21:30 ZUMBA®60 比嘉 純麗（定員数：30名）

火

- LesMills 11:15〜12:00 BODY COMBAT45 萩元（定員数：30名）
- LesMills 12:30〜13:15 Lesmills DANCE45 鈴長 晴樹（定員数：30名）NEW CHANGE
- 18:30〜19:15 ZUMBA®45 比嘉 邦彦（定員数：30名）
- LesMills 19:30〜20:30 BODYSTEP60 永田 克也（定員数：27名）
- 20:45〜21:45 SALSATION®60 NAE（定員数：30名）

水

- 09:30〜10:15 Kpop fit+challenge 比嘉 純麗（定員数：30名）
- 10:30〜11:15 ZUMBA®45 比嘉 純麗（定員数：30名）
- 11:45〜12:45 SALSATION®60 NAE（定員数：30名）
- 13:00〜13:45 ピラティス 比嘉 美奈子（定員数：30名）
- LesMills 18:30〜19:15 BODYBALANCE45 本村 あゆみ（定員数：30名）
  ＜45分クラスのみ＞ 奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)
- LesMills 19:30〜20:30 BODYPUMP60 赤嶺 秀平（定員数：27名）
- LesMills 20:45〜21:45 BODYCOMBAT60 永田 克也（定員数：30名）

木

- 10:45〜11:45 ZUMBA60 比嘉 純麗（定員数：30名）
- 12:00〜12:45 筋膜リリース45 中村 都枝（定員数：25名）
- 13:00〜13:45 Lower Body Make UP45 中村 都枝（定員数：25名）
- LesMills 18:30〜19:15 Lesmills DANCE45 鈴長 晴樹（定員数：30名）NEW
- LesMills 19:30〜20:30 BODYATACK60 仲田 敦史（定員数：27名）
- 20:45〜21:45 SALSATION®60 SHIORI（定員数：30名）

金

- 10:00〜11:00 コアコンディショニング60 中村 都枝（定員数：25名）
- LesMills 11:15〜12:00 BODY COMBAT45 萩元（定員数：30名）
- LesMills 12:15〜13:00 BODY BALANCE45 萩元（定員数：30名）
- 18:30〜19:15 メガダンス45 平良 麻白（定員数：30名）
- LesMills 19:30〜20:30 BODYCOMBAT60 永田 克也（定員数：30名）
- LesMills 20:45〜21:30 BODYSTEP45 永田 克也（定員数：27名）

土

- 10:00〜11:00 ZUMBA60 比嘉 純麗（定員数：30名）
- LesMills 11:30〜12:30 BODYPUMP60 萩元（定員数：27名）
- LesMills 13:00〜14:00 BODYCOMBAT60 本村 あゆみ（定員数：30名）
- LesMills 14:30〜15:30 BODYBALANCE60 本村 あゆみ（定員数：30名）
- 16:00〜17:00 HIPHOP DANCE60 當間 由美（定員数：30名）

日

- 10:30〜11:30 SALSATION60 NAE（定員数：30名）
- LesMills 12:00〜13:00 BODYCOMBAT60 永田 克也（定員数：30名）
- LesMills 13:30〜14:30 BODYSTEP60 永田 克也（定員数：27名）
- LesMills 15:00〜16:00 BODYATTACK60 仲田 敦史（定員数：30名）

代行情報やイベント情報はこちら！

LINE @538qmzrp

@jf24nahashintoshin

オススメ表示
- 強度UP 今のよりパワーアップ！
- NEW 新しいレッスン！
- 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！
- JOYFITSTYLE JOYFIT のオリジナルプログラム！
- LesMills レズミルズプログラム！

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始60分前より予約が可能です。
※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。
※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。