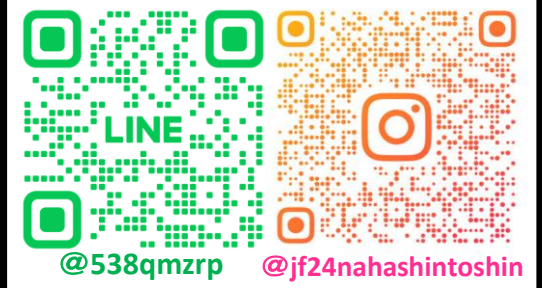


時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00			09:30~10:15 Kpop fit+challenge 比嘉 純麗 定員数: 30名		10:00~11:00 コアコンディショニング60 中村 都枝 定員数: 25名	10:00~11:00 ZUMBA60 比嘉 純麗 定員数: 30名	10:30~11:30 SALSATION60 NAE 定員数: 30名
11:00	11:15~12:15 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 30名 11:15~12:00 BODY COMBAT45 萩元	10:30~11:15 ZUMBA@45 比嘉 純麗 定員数: 30名	10:45~11:45 ZUMBA60 比嘉 純麗 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 30名 11:15~12:00 BODY COMBAT45 萩元	LES MILLS 定員数: 27名 11:30~12:30 BODYPUMP60 萩元	LES MILLS 定員数: 30名 12:00~13:00 BODYCOMBAT60 永田 克也
12:00	12:45~13:30 HIPHOP DANCE45 當間 由美 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 30名 12:30~13:15 Lesmills DANCE45 翁長 晴樹	11:45~12:45 SALSATION@60 NAE 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	LES MILLS 定員数: 30名 12:15~13:00 BODY BALANCE45 萩元	LES MILLS 定員数: 30名 13:00~14:00 BODYCOMBAT60 本村 あゆみ	LES MILLS 定員数: 27名 13:30~14:30 BODYSTEP60 永田 克也
13:00			13:00~13:45 ピラティス 比嘉 美奈子 定員数: 30名	13:00~13:45 Lower Body Make UP45 中村 都枝 定員数: 25名			
14:00	<h2 style="text-align: center; color: red;">レッスン参加に関するご案内</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>参加される全員が楽しんで頂ける様に周りの方へのご配慮をお願いいたします</li> <li>レッスン中はインストラクターの指示に従ってください</li> <li>シューズが必要なレッスンでは必ず室内履きをご用意ください</li> <li>レッスン中の入退室はできません※体調不良時等を除く</li> </ul>						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	現在調整中 お待たせて 申し訳ございません		<45分クラスのみ> 奇数週: ST(体幹) 偶数週: FX(柔軟)				
19:00		18:30~19:15 ZUMBA@45 比嘉 邦彦 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 30名 18:30~19:15 BODYBALANCE45 本村 あゆみ	LES MILLS 定員数: 30名 18:30~19:15 Lesmills DANCE45 翁長 晴樹	NEW 定員数: 30名 18:30~19:15 メガダンス45 JUJU		
20:00	19:30~20:15 Kpop fit only45 比嘉 純麗 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 27名 19:30~20:30 BODYSTEP60 永田 克也	LES MILLS 定員数: 27名 19:30~20:30 BODYPUMP60 赤嶺 秀平	LES MILLS 定員数: 27名 19:30~20:30 BODYATAACK60 仲田 敦史	LES MILLS 定員数: 30名 19:30~20:30 BODYCOMBAT60 永田 克也		
21:00	20:30~21:30 ZUMBA@60 比嘉 純麗 定員数: 30名	20:45~21:45 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 30名 20:45~21:45 BODYCOMBAT60 永田 克也	20:45~21:45 SALSATION@60 SHIORI 定員数: 30名	LES MILLS 定員数: 27名 20:45~21:30 BODYSTEP45 永田 克也		
22:00							
23:00							

代行やイベント情報はこちらから！



オススメ表示  
 ● 強度 ↑ 今よりパワーアップ！  
 ● 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。