

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	LES MILLS 定員数:30名 10:15~11:00 BODYBALANCE45 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:30名 10:15~11:00 BODYPUMP45 萩元 陽介	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 SALSATION® NAE 定員数:30名
11:00	11:15~12:15 SALSATION® NAE 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 11:15~12:00 BODYCOMBAT45 萩元 陽介	10:30~11:15 ZUMBA®45 比嘉 純麗 定員数:30名	10:45~11:45 ZUMBA®60 比嘉 純麗 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 11:15~12:00 BODYCOMBAT45 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:27名 11:30~12:30 BODYPUMP60 萩元 陽介	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	12:15~13:15 棒deストレッチ60 YURI 定員数:13名	11:45~12:45 SALSATION® 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 BODYBALANCE45 萩元 陽介	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45 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		LES MILLS 定員数:30名 14:30~15:30 BODYBALANCE60 本村 あゆみ	LES MILLS 定員数:30名 15:00~16:00 BODYATTACK60 仲田 敦史
14:00	<h2 style="text-align: center;">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						16:00~17:00 HIPHOP DANCE60 當間 由美 定員数:30名	

## レッスン参加に関するご案内

- 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
- 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
- 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
- レッスン中の入退室はできません※体調不良時等を除く

18:00							
19:00	18:30~19:15 アニマルフロー45 MIROI 定員数:30名	18:30~19:15 ZUMBA®45 比嘉 邦彦 定員数:30名	18:30~19:15 BODYBALANCE45 本村 あゆみ 定員数:30名	18:30~19:15 MILD HIPHOP DANCE45 當間 由美 定員数:30名	18:30~19:15 MEGADANZ45 JUJU 定員数:30名		
20:00	19:30~20:15 Kpop fit only45 比嘉 純麗 定員数:30名	19:30~20:30 BODYSTEP60 永田 克也 定員数:27名	19:30~20:30 BODYPUMP60 赤嶺 秀平 定員数:27名	19:30~20:30 BODYATTACK60 仲田 敦史 定員数:30名	19:30~20:30 BODYCOMBAT60 永田 克也 定員数:30名		
21:00	20:30~21:30 ZUMBA®60 比嘉 純麗 定員数:30名	20:45~21:45 SALSATION® NAE 定員数:30名	20:45~21:45 BODYCOMBAT60 永田 克也 定員数:30名	20:45~21:45 SALSATION® SHIORI 定員数:30名	20:45~21:30 BODYSTEP45 永田 克也 定員数:27名		
22:00							
23:00							

<45分クラスのみ>  
 奇数週: ST(体幹)  
 偶数週: FX(柔軟)

代行やイベント情報はこちらから！



@538qmzrp @jf24nahashintoshin

オススメ表示  
 強度↑多  
 今よりパワーアップ！  
 初心者でも参加しやすいレッスン！  
 NEW  
 新しいレッスン！

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 → レズミルスプログラム！

※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 6 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。