

# 2023年9月祝日スケジュール

|       | 9月18日(月/祝)  | 9月23日(土/祝)                               |
|-------|---|--|
|       | STUDIO A  | STUDIO B                                 |
| 9:00  |   |  |
| 9:30  |   |  |
| 10:00 |   | 10:00~10:45<br>ピラティス45<br>YOSHIKO        |
| 10:30 | 配布 10:00-   | 配布 9:45-                                 |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>自力整体<br>片倉                             | 11:20~12:20<br>太極拳<br>三宅                 |
| 11:30 | 整   | 整  |
| 12:00 | 12:30~13:20<br>ストリートダンス<br>K2(カズ)                     | 12:10~12:40<br>セルフケア<br>鎌田               |
| 12:30 | 13:35~14:20<br>BODYJAM™45<br>丸岡&上原                    | 12:15~12:45<br>バレトン<br>佐々木               |
| 13:00 | 14:40~15:10<br>BODYCOMBAT™30<br>丸岡                    | 13:00~13:45<br>パンチ&キック<br>鎌田             |
| 13:30 | 要予約・有料イベント<br>15:30~16:30<br>BODYJAM™<br>CHIE & YUKKY | 13:35~14:20<br>ピラティス45<br>澤野             |
| 14:00 | 16:15~17:15<br>KIDS空手<br>飛心会                          | 14:05~14:35<br>LesMills TONE™30<br>YUKKY |
| 14:30 |   | 14:45~15:45<br>パワーヨガ<br>澤野               |
| 15:00 |   | 15:00~16:00<br>BODYJAM™<br>YUKKY         |
| 15:30 |   | 16:25~17:25<br>BODYPUMP™<br>SAEKI        |
| 16:00 |   | 17:50~18:50<br>BODYCOMBAT™<br>SAEKI      |
| 16:30 |   |  |
| 17:00 |   |  |
| 17:30 |   |  |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>背骨コンディショニング<br>GENKI                   |  |
| 18:30 |   |  |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>らくらくエアロ<br>GENKI                       |  |
| 19:30 |   |  |
| 20:00 |   |  |
| 20:30 |   |  |
| 21:00 |   |  |
| 21:30 |   |  |
| 22:00 |   |  |
| 22:30 |   |  |
| 23:00 |   |  |
| 23:30 |   |  |

## Special Events! LES MILLS BODYJAM

2023.9.18 **定員50名**  
15:30-16:30



【予約受付】(予約先着優先)

9月5日(火) 13:00 開始!

~9月13日(水) 13:00まで

- ・落選が出る場合は、予約先着の方が優先されます
- ・プレミアムは限定10名様(応募者多数の場合は先着、落選者はVIP扱い)
- ・予約締切までは「VIPの当選」が優先されます。VIP > 一般
- ・予約締切後の空き枠は全て当日参加枠になります
- ・キャンセルペナルティーは一切ございません(お気軽にご予約下さい)

【入場順】プレミアム → VIP → 一般 → 当日

整理券番号は、各カテゴリ毎に「予約先着順」となります。

【お申込みは専用WEB予約ページより】

当日払い可

| category   | プレミアム  | VIP    | 一般     | 当日     |
|------------|--------|--------|--------|--------|
| 六甲・振津会員    | 3,000円 | 2,000円 | 1,000円 | 1,500円 |
| 他店舗JOY会員   | 3,500円 | 2,500円 | 1,500円 | 2,000円 |
| ビジター(施設料込) | 設定なし   | 3,000円 | 2,000円 | 3,000円 |



サザンモール六甲

サザンモール六甲

スポーツ  
クラブ

JOY  
FIT