2024年 3月 スケジュール

能登半島地震復興支援チャリティDAY

Les Mills 新曲発表会 DAYS!!!

【スタジオ定員】
Aスタジオ：60名
Bスタジオ：22名
※入場は10分前からのご案内となります

×他店舗/ビジターは通常予約不可！（有料予約はOK）

予約 参加にはWEB予約が必要です 当日抽選整理券を引いていただきます

整 参加には抽選整理券が必要です（フロント前にて配布）

初心者にも安心してお入りいただけるクラスです

同ジャンル内では強度難度ともに低く設定したクラスです

中上級 初心者の方はご参加頂けません

¥ 有料クラス

3月20日(水/祝)

- 9:00～10:00 BODYPUMP™ KIRARI
- 9:20～10:20 ヨガ 地家
- 10:20～11:05 BODYCOMBAT™45 TOYA（予約 チャリティー1,000円）
- 10:35～11:05 LESMILLS BARRE™ KIRARI（整 配布 8:30～）
- 11:25～12:25 BODYATTACK™ TOYA（予約 チャリティー1,000円）
- 12:00～17:00 卓球フリー利用（↑ 当日券 全て 8:30～）
- 13:00～14:00 骨盤ヨガ 碧山
- 17:10～18:10 BODYCOMBAT™ 笹岡（予約 当日券 16:00～ チャリティー(任意)）
- 18:30～19:30 BODYATTCK™ ZUNE（予約 当日券 16:00～ チャリティー(任意)）
- 19:50～20:35 初中級エアロ 脇坂

新曲リリース！30分クラスよりリリースとなります！

『チャリティーレッスンへご参加下さい！』

当日はフロントに「募金箱」を設置します。チャリティーイベントの売上/募金は「日本赤十字社を通じて能登半島地震災害義援金とし100%寄付をいたします」。また募金金額については後日館内、SNSなど通じ皆様へお知らせいたします。　主旨をご理解頂きイベント、レッスン、ジムをご利用頂けるとても嬉しいです。

※今回のトレーナー様派遣についてはLes Mills Japan『能登半島地震復興チャリティーサポート』により実現しています。

当日はチャリティーマーク以外のレッスン、ジムご利用の方、どなたでも募金することが出来ます。

3月30日(土)

- 10:00～10:45 ピラティス YOSHIKO
- 11:05～11:50 ZUMBA YOSHIKO（整 配布 9:45～）
- 12:10～12:40 セルフケア 鎌田
- 13:00～13:45 パンチ＆キック 鎌田
- 13:35～14:20 ピラティス45 澤野
- 14:05～14:35 LesMills TONE™30 YUKKY
- 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野（整 配布12:50～）
- 15:00～16:00 BODYJAM™ 新曲発表会①（予約 当日券 12:00～ TICKET）
- 16:25～17:25 BODYPUMP™ 新曲発表会①（予約 当日券 12:00～ TICKET）
- 17:50～18:50 BODYCOMBAT™ 新曲発表会①（予約 当日券 12:00～ TICKET）

3月31日(日)

- 10:00～11:00 ヨガ 松尾
- 11:20～12:20 BODYPUMP™ 新曲発表会①（予約 配布 9:30～ TICKET）
- 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ 新曲発表会②（予約 当日券 9:30～ TICKET）
- 14:05～15:05 BODYATTACK™ 新曲発表会（予約 配布 9:30～ TICKET）
- 15:25～16:25 BODYJAM™ 新曲発表会②（予約 当日券 9:30～ TICKET）
- 16:50～17:50 BODYSTEP™ 新曲発表会（予約 当日券 9:30～ TICKET）

TICKET

【新曲発表会　チケットマーク◆予約】

●JOY6会員様　：　VIP　有料チケット　3枚（優先入場）
有料【◆】　有料チケット　2枚
通常/残予約　有料チケット　1枚
※ 入場順　VIP　＞　有料　＞　他店/ビジター　＞　通常・残予約・当日

●他店/ビジター　：有料チケット 3枚　or　1,000円/本
※ 抽選の場合は、六甲会員様が優先されます　（優先残予約もチケット必須）
★落選/不参加/キャンセルの場合はチケット不要です
★①と②など制限なく予約出来ます
※担当インストラクターは予約時開始時に発表します

【CLOSE】22:00
フロント　18:00まで
ジム利用　21:30まで

月曜日

- 10:25～11:10 ヨガ45 二軒谷
- 11:35～12:05 セルフマッサージ 二軒谷
- 12:30～13:00 やさしいステップ 高島リサ
- 13:20～14:05 オリジナルエアロ 高島リサ（中上級）
- 14:25～15:25 BODYCOMBAT™ KAREN
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会
- 18:50～19:35 青骨コンディショニング GENKI
- 19:55～20:40 らくらくエアロ GENKI（予約 当日券 19:45～）
- 21:00～22:00 BODYJAM™ YUKKY

火曜日

- 9:30～10:00 セルフケア 鎌田（肩こり、腰痛でお悩みの方に最適！）
- 10:20～10:50 やさしいエアロ 中里
- 11:10～12:10 バランス調整ヨガ 田中美早
- 12:30～13:15 LesMills TONE™ YUKKY
- 13:35～14:05 やさしいステップ 多田
- 14:20～15:10 オリジナルエアロ 多田（中上級）
- 14:30～15:30 バレエ 式(しき)
- 15:35～16:50 有料バレエスクール 75分（1回1,500円） 式(しき)（¥）
- 19:00～19:30 BODYCOMBAT™30 田渕
- 19:15～19:45 BODYATTACK™30 緒方
- 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY（整 配布18:30～）
- 20:05～21:05 BODYSTEP™ 緒方
- 21:30～22:30 BODYCOMBAT™ 栗山（予約 当日券 19:50～）

仙骨枕、セラバンドをお持ちください
不調改善、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。
※仙骨枕レンタル300円/回
※販売 2,500円(税込)
※当日中のご注文、お買い上げの場合はレンタル代をご返金致します！

水曜日

- 9:20～10:20 ヨガ 地家
- 10:20～10:50 ベーシック パンチ＆キック 鎌田（配布 10:10～）
- 10:40～11:10 LESMILLS BARRE™ KIRARI（整 配布 10:25～）
- 11:10～11:55 ランランエアロ 中里（中上級）
- 11:35～12:35 BODYPUMP™ KIRARI（有料予約のみ）
- 12:45～13:45 はじめてバレエ 中林（整 配布 12:40～）
- 12:55～13:55 BODYCOMBAT™ KENYA（有料予約のみ）
- 14:05～15:05 骨盤ヨガ 碧山（整 配布 12:40～）
- 14:15～15:05 ZUMBA50 大西
- 15:25～16:10 フリースタイルダンス 大西
- 15:30～17:00 卓球フリー利用
- 16:30～17:30 KIDSバレエ①（加奈バレエスクール）
- 17:35～18:35 ジュニアバレエ②（加奈バレエスクール）
- 18:40～19:25 ジュニアポアントクラス（加奈バレエスクール）
- 18:40～19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡
- 19:50～20:35 初中級エアロ 脇坂（時間変更）
- 20:00～20:45 BODYATTACK™45 ZUNE
- 21:10～22:10 BODYPUMP™ hide

靴下でご参加できます！
バレエシューズをお持ちの方はご持参ください

木曜日

- 9:35～10:20 青骨コンディショニング GENKI（整 配布 9:20～）
- 10:45～11:35 自力整体 片倉（整 配布 11:00～）
- 12:00～12:45 BAILA BAILA 溝口幸穂
- 13:10～13:55 AER☆STER X 溝口幸穂
- 14:30～17:00 卓球フリー利用
- 16:30～17:30 KIDSバレエ①（加奈バレエスクール）
- 17:35～18:35 ジュニアバレエ②（加奈バレエスクール）
- 18:35～19:00 ジュニアバレエアドバンス
- 18:30～19:15 オリジナルエアロ 園田（中上級）
- 19:30～20:30 RITMOS 青山
- 19:30～20:15 LesMills TONE™45 緒方（有料予約のみ）
- 20:35～21:05 ストレッチポールピラティス® SHOKO（定員17名）
- 20:45～21:45 BODYATTACK™ 緒方
- 21:30～22:30 Jazz HIPHOP SHOKO

仙骨枕、セラバンドをお持ちください
不調改善、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。
※仙骨枕レンタル300円/回
※販売 2,500円(税込)
※当日中のご注文、お買い上げの場合はレンタル代をご返金致します！

より参加しやすくする為に予約対象レッスンを減らしました！

金曜日

- 10:00～10:30 やさしいエアロ 高島リサ
- 10:50～11:35 ヨガ45 佐野
- 10:55～11:40 オリジナルステップ 高島リサ（中上級）
- 11:55～12:25 BODYPUMP30™ 笹岡
- 12:45～13:45 BODYJAM™ NONA
- 14:05～15:05 RITMOS 冨安
- 14:25～15:10 マナフラフットセラピー 淡川
- 15:25～16:15 ヨガ50 淡川
- 16:00～17:30 卓球フリー利用
- 19:35～20:35 BODYCOMBAT™ 白木（有料予約のみ）
- 20:55～21:55 BODYSTEP™ 白木（有料予約のみ）（整 配布 18:00～）
- 21:20～22:30 有料バーレッスン＆ジャズスタジオ 六甲会員/1,500円（税込） ビジター/2,000円（税込）（¥）塩津

× 通常のご参加は不可となります
ご参加の場合は担当IRへご相談下さい。

土曜日

- 10:00～10:45 ピラティス YOSHIKO
- 11:05～11:50 ZUMBA YOSHIKO（整 配布 9:45～）
- 12:10～12:40 セルフケア 鎌田
- 13:00～13:45 パンチ＆キック 鎌田
- 13:35～14:20 ピラティス45 澤野
- 14:05～14:35 LesMills TONE™30 YUKKY
- 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野（整 配布12:50～）
- 15:00～16:00 BODYJAM™ YUKKY（予約 当日券 13:50～）
- 16:25～17:25 BODYPUMP™ SAEKI（予約 当日券 14:45～）
- 17:50～18:50 BODYCOMBAT™ 田渕

日曜日

- 10:00～11:00 ヨガ 松尾
- 11:20～12:20 BODYPUMP™ 笹岡（整 有料予約のみ 当日券 9:30～）
- 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO（予約 配布 9:30～）
- 14:05～15:05 BODYATTACK™ CHISATO（整 有料予約のみ 当日券 9:30～）
- 15:25～16:25 BODYJAM™ NONA（予約）
- 16:50～17:50 BODYSTEP™ NONA

【CLOSE】22:00
フロント　18:00まで
ジム利用　21:30まで

『有料予約のみ』マークについて

予約は有料のみ受付します。**確実に参加したい方、前列で参加したい方のみご予約下さい**。有料予約以外は不可となりますので、『当日』に抽選整理券にてご参加下さい。※優先残予約も不可となります。

スタジオ予約関連ページ(予約・キャンセル)

【フロント対応時間】
平日　10:00-21:00
土曜　10:00-19:00
日曜　10:00-18:00

スポーツクラブ JOY FiT® サザンモール六甲