2024年 7月 スケジュール

【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

- Lesmills（JOY6 STUDIO パスポート）：×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
- 有料予約可：予約なしで参加可能です。「確実に参加したい方」「優先入場希望の方」は予約出来ます
- 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

7/15(月/祝)

STUDIO A
- 10:20～11:20 ヨガ 二軒谷（時間変更）
- 11:40～12:30 ストリートダンス K'2(カズ)
- 12:50～13:20 BODYPUMP30™ 笹岡
- 13:45～14:45 BODYATTACK™ ZUNE
- 15:05～16:05 BODYCOMBAT™ KAREN
- 予約 当日券 12:00～ 16:25～17:25 BODYJAM™ YUKKY

STUDIO B
- 11:35～12:35 太極拳 三宅
- 13:30～14:30 バレエ 式(しき)（時間変更）
- 14:35～15:50 有料バレエスクール 75分（1回1,500円） 式(しき) ¥
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会

月曜日

STUDIO A
- 10:25～11:25 ヨガ 二軒谷
- 11:45～12:15 やさしいステップ 高島リサ
- 12:30～13:15 オリジナルエアロ 高島リサ 中上級
- 13:30～14:20 ストリートダンス K'2(カズ)
- 14:40～15:40 BODYCOMBAT™ KAREN
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会
- 18:50～19:35 背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 18:00～ 21:00～22:00 BODYJAM™ YUKKY

STUDIO B
- 整理券 廃止
- 11:35～12:35 太極拳 三宅
- 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) ¥
- 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！
- 19:00～19:30 BODYCOMBAT™30 担当変更 笹岡
- 整 配布18:00～ 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY

火曜日

STUDIO A
- 9:30～10:00 セルフケア 鎌田（肩こり、腰痛、膝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
- 18:45～19:15 BODYATTACK™30 緒方
- 19:35～20:35 BODYSTEP™ 緒方
- 予約 当日券 18:00～ 21:00～22:00 BODYCOMBAT™ 栗山

STUDIO B
- 10:20～10:50 ベーシック パンチ＆キック 鎌田
- 配布 10:00～ 11:10～11:55 ランランエアロ 中里 中上級
- 13:00～15:30 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）
- 整 配布18:00～ 19:45～20:35 ZUMBA50 YOSHIKO NEW!!

水曜日

STUDIO A
- 9:20～10:20 ヨガ 地家
- 10:40～11:10 LESMILLS BARRE™ KIRARI（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）
- 整 配布 10:00～ 11:35～12:35 BODYPUMP™ KIRARI
- 整 配布 10:00～ 12:55～13:55 BODYCOMBAT™ KENYA
- 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
- 18:40～19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡
- 予約 当日券 18:00～ 19:55～20:55 BODYJAM™ 佐々木ゆう
- 21:15～22:15 BODYPUMP™ hide

STUDIO B
- 12:45～13:45 はじめてバレエ 中林
- 整 配布 12:40～ 14:05～15:05 骨盤ヨガ 碧山
- 15:30～17:00 卓球フリー利用
- 19:50～20:35 初中級エアロ 脇坂

木曜日

STUDIO A
- 10:00～10:45 背骨コンディショニング GENKI
- 整 配布 9:45～ 11:05～11:55 自力整体 片倉
- 整 配布 9:45～ 12:15～13:15 BAILA BAILA 溝口幸穂
- NEW!! 13:30～14:15 BODYJAM™45 佐々木ゆう
- 18:30～19:15 オリジナルエアロ 園田 中上級
- 19:30～20:30 RITMOS 青山
- 20:45～21:45 BODYATTACK™ 緒方

STUDIO B
- 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！
- 14:45～17:00 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
- 整 配布 18:00～ 19:30～20:15 LesMills TONE™45 緒方

金曜日

STUDIO A
- 10:00～10:30 やさしいエアロ 高島リサ
- 10:50～11:35 ヨガ45 佐野
- 11:55～12:25 BODYPUMP30™ 笹岡
- 12:45～13:45 BODYJAM™ NONA
- 14:05～15:05 RITMOS 冨安
- 15:25～16:15 ヨガ50 淡川
- 整 配布 18:00～ 19:35～20:35 BODYCOMBAT™ 白木
- 整 配布 18:00～ 20:55～21:55 BODYSTEP™ 白木

STUDIO B
- 10:55～11:40 オリジナルステップ 高島リサ 中上級
- 14:25～15:10 マナフラフットセラピー 淡川
- 16:00～17:30 卓球フリー利用
- 19:50～21:00 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

STUDIO A
- 10:00～10:45 ピラティス YOSHIKO
- 整 配布 9:45～ 11:05～11:50 ZUMBA YOSHIKO
- 12:10～12:40 セルフケア 鎌田
- 13:00～13:45 パンチ＆キック 鎌田
- 14:05～14:35 LesMills TONE™30 YUKKY
- 予約 当日券 12:30～ 15:00～16:00 BODYJAM™ YUKKY
- 予約 当日券 12:30～ 16:25～17:25 BODYPUMP™ SAEKI
- 整 配布 12:30～ 17:45～18:45 BODYCOMBAT™ 担当変更 SAEKI 有料予約可
- 19:05～20:05 BODYATTACK™ ZUNE

STUDIO B
- 整 配布 12:30～ 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野

日曜日

STUDIO A
- 10:00～11:00 ヨガ 松尾
- 整 配布 9:45～ 11:20～12:20 BODYPUMP™ 笹岡 有料予約可
- 予約 当日券 9:45～ 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO
- 整 配布 9:45～ 14:05～15:05 BODYATTACK™ CHISATO 有料予約可
- 予約 当日券 9:45～ 15:25～16:25 BODYJAM™ NONA
- 時間変更 16:40～17:40 BODYSTEP™ NONA

STUDIO B

7月15日(月)は通常営業
スタジオレッスンもあります！

※7月5日(金)、7月25日(木)はノースタッフデー
・スタジオ→全面休講　・男女更衣室→終日利用不可　・フロント受付→終日各種受付不可

【フロント対応時間】
平日　9:00-20:00
土曜　9:00-18:00
日曜　9:00-18:00

スポーツクラブ JOYFIT® サザンモール六甲