2024年お盆スケジュール

スポーツクラブ JOYFIT®
サザンモール六甲

8月10日(土)

STUDIO A
- 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
- 14:05～14:35 LesMills TONE™30 YUKKY（整）
- 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野（配布 12:30～）
- 15:00～16:00 BODYJAM™ YUKKY（予約 / 当日券 12:30～）
- 16:25～17:25 BODYPUMP™ SAEKI（予約 / 当日券 12:30～）
- 17:45～18:45 BODYCOMBAT™ SAEKI（整 / 配布 12:30～ / 有料予約可）
- 19:05～20:05 BODYATTACK™ ZUNE

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

8月11日(日)

STUDIO A
- 10:00～11:00 ヨガ 松尾
- 11:20～12:20 BODYPUMP™ SAEKI＆笹岡（予約 / 当日券 10:00～）
- 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ SAEKI＆笹岡（予約 / 当日券 10:00～）
- 14:05～15:05 BODYJAM™ NONA（予約 / 当日券 10:00～）
- 15:25～16:25 BODYSTEP™ NONA

8月12日(月)

STUDIO A
- 10:25～11:25 ヨガ 二軒谷
- 11:40～12:30 ストリートダンス K'2(カズ)
- 12:50～13:50 BODYCOMBAT™ CHISATO（予約 / 当日券 10:00～）
- 14:10～15:10 BODYATTACK™ CHISATO（整 / 配布 10:00～ / 有料予約可）
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会
- 19:00～20:00 BODYJAM™ MIYU（予約 / 当日券 17:45～）

STUDIO B
- 11:35～12:35 太極拳 三宅
- 15:00～17:30 卓球フリー利用

【有料クラス】
- ・サザンメンバー様 有料チケット1枚 または300円
- ・他店舗様 有料チケット2枚 または500円
- ・ビジター様 ・施設利用＆参加費 合計1500円

8月13日(火)

STUDIO A
- 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
- 12:30～13:30 BODYJAM™ ASAMI（予約（有料のみ） / ¥）
- 13:50～14:35 LesMills TONE™ 緒方
- 14:55～15:25 BODYATTACK™30 緒方
- 18:50～19:40 ZUMBA50 YOSHIKO（整 / 配布17:45～）
- 20:00～21:00 BODYCOMBAT™ 栗山＆CHISATO（予約 / 当日券 17:45～）

STUDIO B
- 11:10～11:55 ランランエアロ 中里（配布 10:00～ / 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）

8月14日(水)

STUDIO A
- 10:00～11:00 ヨガ 地家
- 11:30～12:30 BODYPUMP™ KENYA ＆ 笹岡（予約 / 当日券 10:00～）
- 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ KENYA ＆ 笹岡（予約 / 当日券 10:00～）
- 14:15～15:05 ZUMBA50 大西（整 / 配布 12:40～）
- 15:25～16:10 フリースタイルダンス 大西
- 18:40～19:40 BODYJAM™ 佐々木ゆう（予約 / 当日券 17:45～）
- 20:00～20:45 初中級エアロ 脇坂

STUDIO B
- 14:05～15:05 骨盤ヨガ 碧山（整 / 配布 12:40～）
- 15:30～17:30 卓球フリー利用

8/10(土)～8/12(月)
【男女更衣室】 9:00-21:00
【フロント受付】 9:00-18:00

8/13(火)～8/14(水)
【男女更衣室】 9:00-22:00
【フロント受付】 9:00-20:00