2024年 12月 スケジュール

12月26日(木)～1月5日(日)は年末年始プログラムとなります

【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

月曜日

STUDIO A
- 10:25～11:25 ヨガ 二軒谷
- 内容変更 11:45～12:15 やさしいエアロ 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
- 11:35～12:20 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) ¥
- 19:00～19:30 BODYCOMBAT™30 笹岡
- 整 配布18:00～ 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY

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

火曜日

STUDIO A
- 9:30～10:00 セルフケア 鎌田
- 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

肩こり、腰痛、膝痛でお悩みの方に最適！

STUDIO B
- 10:20～10:50 ベーシック パンチ＆キック 鎌田
- 整 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～ 19:55～20:45 ZUMBA50 YOSHIKO

水曜日

STUDIO A
- 9:20～10:20 ヨガ 地家
- 10:40～11:10 LESMILLS BARRE™ KIRARI
- 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

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

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
- 13:30～14:15 BODYJAM™45 佐々木ゆう
- 14:45～17:00 卓球フリー利用
- 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
- 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 ジュニアバレエドバンス
- 整 配布 18:00～ 19:30～20:15 LesMills TONE™45 緒方 有料予約可

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

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 有料予約可
- 整 配布 18:00～ 20:55～21:55 BODYSTEP™ 白木 有料予約可

STUDIO B
- 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
- 10:20～11:05 ピラティス YOSHIKO
- 整 配布 10:00～ 11:25～12:10 ZUMBA YOSHIKO
- 12:35～13:35 BODYATTACK™ ZUNE
- 13:55～14:25 LesMills TONE™30 YUKKY
- 予約 当日券 12:00～ 14:45～15:45 BODYJAM™ YUKKY
- 予約 当日券 12:00～ 16:05～17:05 BODYPUMP™ SAEKI
- 整 当日券 12:00～ 17:30～18:30 BODYCOMBAT™ SAEKI 有料予約可

STUDIO B
- 12:20～12:50 セルフケア 鎌田
- 13:05～13:50 パンチ＆キック 鎌田
- 整 配布 12:00～ 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
- 16:40～17:40 BODYSTEP™ NONA

STUDIO B

スタジオ予約関連ページ（予約・キャンセル）

12月15(日)は通常営業
スタジオレッスンもあります！

※12月5日(木)、12月25日(水)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

【年末年始スケジュール】 LesMills新曲発表会は12月28日～29日を予定

- ●12月26日～29日　通常営業　※プログラム変更の可能性あり
- ●12月30日　特別スケジュール（更衣室利用可能時間：9：00～19：00）
- ●12月31日～1月2日　ノースタッフデー
- ●1月3日～5日　特別スケジュール（更衣室利用可能時間：9：00～19：00）
- ●1月6日より通常営業いたします

【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 JOY FiT®
サザンモール六甲