2025年 1月スケジュール

1月5日(日)まで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

凡例:
- Lesmills JOYFIT 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

1月13日(月)
STUDIO A
- 10:25〜11:25 ヨガ 二軒谷
- 11:45〜12:35 ストリートダンス K'2(カズ)
- 予約 当日券 12:00〜 13:00〜14:00 BODYPUMP™ 濱＆笹岡
- 予約 当日券 12:00〜 14:30〜15:30 BODYCOMBAT™ 濱＆笹岡
- 16:15〜17:15 KIDS空手 飛心会
- 19:00〜20:00 背骨コンディショニング GENKI（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）

STUDIO B
- 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) ¥

月曜日
STUDIO A
- 10:25〜11:25 ヨガ 二軒谷
- 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（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）
- 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

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 お腹スッキリ 小番
- 13:15〜13:45 やさしいステップ 時間変更 多田
- 14:00〜14:50 オリジナルエアロ 時間変更 多田 中上級
- 15:30〜17:30 卓球フリー利用
- 担当変更 18:45〜19:15 BODYATTACK™30 小番
- 19:35〜20:30 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
- 11:10〜11:55 ランランエアロ 中里 中上級
- 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
- 担当変更 10:15〜11:15 ヨガ 佐野
- 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
- 10:40〜11:10 バレエシェイプアップ 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）
- 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（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）
- 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
- 12:45〜13:15 BODYATTACK™30 小番
- 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

金曜日
STUDIO A
- 10:00〜10:30 やさしいエアロ 高島リサ
- 担当変更 10:50〜11:35 ヨガ45 高島リサ
- 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
- 10:00〜10:45 ピラティス 時間変更 YOSHIKO
- 整 配布 9:45〜 11:05〜11:50 ZUMBA 時間変更 YOSHIKO
- 12:10〜12:40 セルフケア 時間変更&スタジオ変更 鎌田
- 13:00〜13:45 パンチ＆キック 時間変更&スタジオ変更 鎌田
- 予約 当日券 12:00〜 14:05〜15:05 BODYJAM™ 時間変更 YUKKY
- 予約 当日券 12:00〜 15:30〜16:30 BODYPUMP™ 時間変更 SAEKI
- 整 配布 12:00〜 16:55〜17:55 BODYCOMBAT™ 時間変更 SAEKI 有料予約可
- 18:15〜19:15 BODYATTACK™ 時間変更 ZUNE

STUDIO B
- 整 配布 12:00〜 14:15〜15:15 パワーヨガ 時間変更 澤野

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

スタジオ予約関連ページ（予約・キャンセル）

1月5(日)は年末年始スケジュール！ 1月25(土)は通常営業！

※1月15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

【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