2025年 3月スケジュール

Les Mills新曲発表会は3/29(土)、3/30(日)の２日間で実施します!!
※詳細は館内掲示にて発表します

【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

3月20日(木)

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
- 12:15～13:15 BODYATTACK™ 藤田＆小番（予約 当日券 10:00～）
- 13:35～14:35 BODYCOMBAT™ 藤田（予約 当日券 10:00～）
- 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）

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

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
- 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
- 14:00～15:00 バレエ 式(しき)
- 15:05～16:20 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
- 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY（整 配布18:00～）

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
- 12:30～12:50 お腹すっきり 小番
- 13:05～13:35 BODYATTACK™30 小番
- 時間変更 13:55～14:25 やさしいステップ 多田
- 時間変更 14:40～15:30 オリジナルエアロ 多田（中上級）
- 復活!! 18:35～19:20 BODYATTACK™45 藤田
- 時間変更 19:40～20:40 BODYSTEP™ 緒方（整 配布18:00～）（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）
- 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）
- 19:55～20:45 ZUMBA50 YOSHIKO

水曜日

STUDIO A
- 10:15～11:15 ヨガ 佐野
- 11:35～12:35 BODYPUMP™ KIRARI（整 配布 10:00～）
- 12:55～13:55 BODYCOMBAT™ KENYA（整 配布 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 BODYCOMBAT™ 笹岡
- 19:55～20:55 BODYJAM™ 佐々木ゆう（予約 当日券 18:00～）
- 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
- 14:05～15:05 骨盤ヨガ 碧山（整 配布 12:40～）
- 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
- 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
- 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 ジュニアバレエドバンス
- 19:30～20:30 有料ピラティス 60分（1回1,500円）※定員10名 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 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
- 16:30～18:00 卓球フリー利用
- 19:35～20:35 BODYCOMBAT™ 白木（整 配布 18:00～）（有料予約可）
- 20:55～21:55 BODYSTEP™ 白木（整 配布 18:00～）（有料予約可）

STUDIO B
- 14:25～15:10 マナフラフットセラピー 淡川
- 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
- 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
- 14:05～15:05 BODYJAM™ YUKKY（予約 当日券 12:00～）
- 15:30～16:30 BODYPUMP™ SAEKI（予約 当日券 12:00～）
- 16:55～17:55 BODYCOMBAT™ SAEKI（整 配布 12:00～）（有料予約可）
- 18:15～19:15 BODYATTACK™ ZUNE

STUDIO B
- 14:15～15:15 パワーヨガ 澤野（整 配布）

日曜日

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

スタジオ予約関連ページ（予約・キャンセル）

3月15日(土)は通常営業！

※3月5日(水)、3月25日(火)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