2025年 11月スケジュール

祝日プログラムは裏面に記載しております！！

【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
予約
有料予約可

× 他店舗/ビジターは通常予約不可！（有料予約はOK）
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
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
- 10:00～11:00 ヨガ 二軒谷
- 11:20～12:05 太極拳 三宅
- 12:25～13:10 初級エアロ 高島リサ（エアロの後、自重での筋トレあり。効果的にボディメイキングしましょう）
- 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（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）
- 18:50～19:35 背骨コンディショニング GENKI
- 19:55～20:40 初級エアロ GENKI（予約 当日券 18:00-）
- 21:00～22:00 BODYJAM™ YUKKY（対面指導）

STUDIO B
- 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
- 整 配布18:00- 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY

火曜日

STUDIO A
- 9:30～10:00 やさしいエアロ 中里
- 10:20～11:05 中級エアロ 中里
- 11:25～12:10 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
- 13:55～14:25 初級ステップ 多田
- 14:40～15:30 オリジナルエアロ 多田（土曜）
- 19:40～20:40 BODYATTACK™ 藤田
- 21:00～22:00 BODYCOMBAT™ 栗山（予約 当日券 18:00-）

STUDIO B
- 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
- 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
- 15:25～16:25 骨盤ヨガ 碧山
- 18:40～19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡
- 19:55～20:55 BODYJAM™ 佐々木ゆう（予約 当日券 18:00-）（対面指導）
- 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
- 15:30～17:30 卓球フリー利用
- 19:50～20:35 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（対面指導）
- 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（土曜）
- 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 ジュニアバレエアドバンス
- 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
- 10:00～10:45 ヨガ45 高島リサ
- 11:05～11:35 BODYPUMP30™ 笹岡
- 11:55～12:25 BODYCOMBAT30™ 笹岡
- 12:45～13:45 BODYJAM™ NONA（対面指導）
- 14:05～15:05 RITMOS 冨安
- 15:25～16:15 フラダンス 淡川
- 16:30～18:00 卓球フリー利用
- 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
- 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
- 予約 当日券 12:00- 14:05～15:05 BODYJAM™ YUKKY（対面指導）
- 予約 当日券 12:00- 15:30～16:30 BODYPUMP™ SAEKI
- 整 配布 12:00- 16:55～17:55 BODYCOMBAT™ 藤田（有料予約可）
- 18:15～19:15 BODYATTACK™ 小番

STUDIO B
- 整 配布 12:00- 14:15～15:15 パワーヨガ 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（対面指導）
- 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)

11月15日(土)は通常営業！！

11月5日(水)、11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	9:00-15:00
	17:00-20:00
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

2025年11月祝日スケジュール

11月3日(月)

STUDIO A

- 10:00～11:00 ヨガ 二軒谷
- 11:20～12:05 太極拳 三宅
- 12:25～13:10 初級エアロ 高島リサ
- 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
- 19:00～20:00 背骨コンディショニング GENKI

STUDIO B

- 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) ¥

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

11月23日(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™ ZUNE
- 整 配布 10:00～ 14:05～15:05 BODYATTACK™ ZUNE 有料予約可

STUDIO B

11月24日(月)

STUDIO A

- 10:00～11:00 ヨガ 二軒谷
- 11:20～12:10 ストリートダンス K'2(カズ)
- 整 配布 10:00～ 12:30～13:30 BODYATTACK™ 小番 有料予約可
- 整 配布 10:00～ 13:50～14:50 BODYCOMBAT™ 笹岡 有料予約可
- 整 配布 12:00～ 15:15～16:15 ストリートダンス 有料予約可 SAKI & MIYU
- 予約 当日券 12:00～ 16:35～17:35 BODYJAM™ 対面指導 SAKI & MIYU

STUDIO B

- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会

【チケットマーク◆予約】

●JOY6会員様 ： VIP ⇒有料チケット3枚 or 900円 (優先入場)
有料[◆] ⇒有料チケット2枚 or 600円
通常/残予約 ⇒有料チケット1枚 or 300円

※ 入場順 VIP ＞ 有料 ＞ 他店/ビジター ＞ 通常・残予約・当日

●他店/ビジター ：有料チケット 3枚 or 1,000円/本

※ 抽選の場合は、六甲会員様が優先されます (優先残予約もチケット必須)

★落選/不参加/キャンセルの場合はチケット不要です
★①と②など制限なく予約出来ます

【男女更衣室】9:00-21:00
【フロント受付】9:00-18:00

スポーツクラブ JOY FIT®
サザンモール六甲