2026年 8月スケジュール

シルバーウィークスケジュールは9月プログラムと一緒に8月15日頃にお知らせします!!

【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

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 やさしいエアロ＋ちょこトレ 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
- 13:30～14:15 RITMOS Kimi
- 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 初級エアロ GENKI（予約 当日券 18:00～）
- 21:00～22:00 BODYJAM™ YUKKY

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
- 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（中級）
- 19:40～20:40 BODYATTACK™ 藤田（予約 当日券 18:00～）
- 21:00～22:00 BODYCOMBAT™ 栗山

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™ CHISATO
- 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
- 予約 当日券 18:00～ 19:55～20:55 BODYJAM™ #MARI
- 21:10～22:10 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

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
- 13:45～17:00 卓球フリー利用
- 18:30～19:15 オリジナルエアロ 園田
- 19:30～20:30 週替わり RITMOS
- 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

担当インストラクター
6日　久本
20日　Kimi
27日　久本

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
- 14:05～15:05 RITMOS 冨安
- 15:25～16:15 フラダンス 淡川
- 整 配布 18:00～ 19:40～20:40 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
- 16:30～18:00 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 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
- 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
- 16:40～17:40 BODYSTEP™ NONA

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)

8月11日(火)～16日(日)までお盆スケジュール！

8月5日(水)、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