2026年 10月スケジュール

10/25(日)～10/31(土)までハロウィン仮装OK期間!!

【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 JOYS 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

10月12日

STUDIO A

10:00～11:00 ピラティス HIROMI
11:20～12:05 中級エアロ 高島リサ
12:25～13:15 ストリートダンス K'2(カズ)
整 配布 12:00~
13:35～14:35 BODYATTACK™ 小番 有料予約可
整 配布 12:00~
14:55～15:55 BODYCOMBAT™ 笹岡 有料予約可
¥ 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
19:00～20:00 背骨コンディショニング GENKI

STUDIO B

担当者名(表記)変更! 担当者は変わりません
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)
¥

月曜日

STUDIO A

10:00～11:00 ヨガ HIROMI
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
復帰
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

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
月曜→火曜へ変更
12:30～13:15 RITMOS Kimi
13:35～14:05 初級ステップ 多田
時間変更
14:20～15:10 オリジナルエアロ 多田
半額
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）
19:40～20:40 BODYATTACK™ 藤田
予約 当日券 18:00~
21:00～22:00 BODYCOMBAT™ 栗山

STUDIO B

10:45～11:05 お腹すっきり
スタジオ変更 小番
11:25～11:55 BODYATTACK™30
スタジオ変更 小番
13:00～15:30 卓球フリー利用
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
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
18:30～19:15 オリジナルエアロ 園田
19:30～20:30 RITMOS 久本
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
13:45～17:00 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）
18:35～19:00 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 やさしいエアロ 高島リサ
内容変更
11:50～12:20 BODYPUMP30™ 笹岡
内容変更
12:45～13:45 BODYJAM™ NONA
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
18:50～19:20 BODYATTACK™30 小番
追加
19:45～20:15 BODYPUMP30™ 笹岡
時間変更
整 配布 18:00~
20:40～21:40 BODYCOMBAT™ #MARI
時間変更 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 塩津
六甲会員/1,500円（税込） ビジター/2,000円（税込）
¥

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
18:15～18:45 BODYATTACK™30 小番
時間変更

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

× 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。

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)

10月25日(日)は通常営業！

10月5日(月)、15日(木)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 JOYFIT®
サザンモール六甲