# 2026年 11月スケジュール

*12/26(土)～12/27(日)にてLes Mills新曲発表会!*
*※詳細は後日公開いたします*

*12/28(月)～1/3(日)まで年末年始スケジュール!*
*※12/30(水)～1/2(土)はスタジオプログラム全て休講*

【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

## 11月3日

**STUDIO A**
- 10:00～11:00 バランス調整ヨガ 田中美早
- 整 配布 10:00～ 11:20～12:20 BODYATTACK™ 藤田 有料予約可
- 12:40～13:40 RITMOS Kimi
- 14:00～14:50 オリジナルエアロ 多田 中上級

**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
- 19:00～20:00 背骨コンディショニング GENKI

## 11月23日

**STUDIO A**
- 10:00～11:00 ヨガ 高島リサ
- 11:20～12:05 やさしいエアロ＋ちょこトレ 高島リサ
- 12:20～13:20 BODYATTACK™ 小番
- 整 配布 12:00～ 13:40～14:40 ストリートダンス MIYU 有料予約可
- 予約 当日券 12:00～ 15:00～16:00 BODYJAM™ MIYU
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会

**STUDIO B**
- 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
- 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
- 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**
- 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
- 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
- 12:30～13:15 RITMOS Kimi
- 13:35～14:05 初級ステップ 多田
- 14:20～15:10 オリジナルエアロ 多田 中上級
- 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
- 小番 11:25～11:55 BODYATTACK™30 小番
- 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
- 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 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
- 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
- 11:50～12:20 BODYPUMP30™ 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
- 16:30～18:00 卓球フリー利用
- 18:50～19:20 BODYATTACK™30 小番
- 19:45～20:15 BODYPUMP30™ 笹岡
- 整 配布18:00～ 20:40～21:40 BODYCOMBAT™ #MARI

**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
- 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

**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

【チケットマーク◆予約について】
●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 2枚 or 600円/本
※ 抽選の場合は、六甲会員様が優先されます （残予約もチケット必須）
※ ビジター様は、別途施設利用1,500円発生します
★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

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)

## 11月15日(日)は通常営業！
## 11月5日(月)、25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 9:00-15:00
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