2026年 12月スケジュール

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

- ×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」「優先入場特典の方」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 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
- 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 骨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

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)

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 ¥
- 18:40～20:40 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 骨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 清口幸穂
- 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

- 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

STUDIO B

- 有料予約可

12月5日(土)は通常営業！
12月15日(火)、25日(金)はノースタッフデー

- スタジオ→全面休業
- 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