

## 2026年 2月 レッスンプログラム

Web予約QRコード

JOYFIT 24仙台泉  
会員様限定  
他店舗会員様対象外

Webでご予約可能なレッスンはこのマーク WEB のあるレッスンです。

- ご予約はレッスン開始1日前 0:00~23:59までです。
- スタジオA20名(ツールを使うものは15名)、スタジオB15名 をWeb予約枠といたします。
- Web予約完了した方は店頭にて専用整理券を配布します。
- レッスン開始30分前までにお受け取りください。
- ※30分前までにお受け取りが出来ない場合はWeb予約は自動キャンセルとなります。店頭発券機で発券ください。
- キャンセルは前日まではWebにて申請可、当日はお電話または店頭にてレッスン開始1時間前まで可能とします。
- レッスン開始15分前になりましたらWeb予約の方から番号順にインストラクターの指示に従ってご入場ください。

定員

- ・スタジオA/45名
- ・スタジオB/30名
- ・ホットスタジオ/25名
- ・ツールを用いるプログラム
- ・スタジオA/35名
- ・スタジオB/25名
- 初心者向けのレッスン

| MON(月)  |                                   |                                     | TUE (火)                        |                                                |                                            | WED(水)                                   |                                            |                                            | THU(木)                            |                                        |                                            | FRI(金)                                 |                                                |                                   | SAT(土)                              |                                   |                                   | SUN(日)                              |                                   |         |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| StudioA | StudioB                           | ホットスタジオ                             | StudioA                        | StudioB                                        | ホットスタジオ                                    | StudioA                                  | StudioB                                    | ホットスタジオ                                    | StudioA                           | StudioB                                | ホットスタジオ                                    | StudioA                                | StudioB                                        | ホットスタジオ                           | StudioA                             | StudioB                           | ホットスタジオ                           | StudioA                             | StudioB                           | ホットスタジオ |
| 9:00    |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 9:00    |
| 30      |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 30      |
| 10:00   | 10:00-10:45<br>かんたんシェイプステップ<br>守屋 | 10:00-11:00<br>整えヨガティス<br>yuki      | 10:15-11:15<br>K-POP<br>MOYU   | 10:15-11:00<br>ZUMBA<br>大竹 (Catherine)         |                                            | 10:00-10:30<br>やさしいエアロ<br>守屋             | 10:35-11:35<br>メディカルヨガ<br>堀越               | 11:00-12:00<br>コアコントロール<br>ピラティス<br>haruka | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>Aki          | 10:00-10:45<br>リフレッシュヨガ<br>三星千明        | 10:45-11:45<br>オリジナルエアロ60<br>嶋守            | 9:45-10:45<br>ヨガ<br>笹川                 | 10:00-11:00<br>BAILA BAILA<br>菊田               | 9:45-10:45<br>太極舞<br>佐藤広美         | 10:10-10:55<br>BODYPUMP45<br>佐藤大成   | 10:30-11:15<br>背骨調整ヨガ<br>Kei      | 10:45-11:30<br>ストレッチタイム           | 9:30-10:15<br>ベーシックヨガ<br>MIKA       | 10:00                             |         |
| 30      | 11:10-11:55<br>ZUMBA<br>MIKI      | 11:00-11:45<br>オキシジェノ45<br>橋本       |                                | 11:30-12:00<br>Dance love it<br>大竹 (Catherine) | 11:00-11:45<br>パワーヨガ<br>MINAMI             | 10:50-11:35<br>ZUMBA<br>守屋               |                                            |                                            |                                   | 11:15-12:00<br>体幹パワーヨガ<br>三星千明         | 11:30-12:30<br>BODYBALANCE60<br>川田愛美       | 11:05-11:50<br>ウィンヤサフローヨガ<br>笹川        | 11:25-12:10<br>LES MILLS DANCE45<br>市川         | 11:15-12:00<br>ZUMBA<br>佐藤広美      | 11:30-12:15<br>BODYATTACK45<br>佐藤大成 | 11:00-12:00<br>リラックスヨガ<br>林綾      | 10:30-14:30<br>ベリーシェイプ<br>Yuka    | 11:30-12:15<br>BODYATTACK45<br>佐藤大成 | 30                                |         |
| 12:00   | 12:15-13:00<br>X55<br>橋本          | 12:05-13:05<br>太極拳<br>佐藤広美          | 12:05-12:50<br>バレトン<br>MIKI    | 12:30-13:30<br>リラックスヨガ<br>MINAMI               | 12:15-13:00<br>リラックスヨガ<br>MINAMI           | 12:00-13:00<br>HIP HOP<br>Re-co          | 12:15-12:45<br>BODYPUMP30<br>佐藤美香          |                                            | 12:10-13:10<br>SALSATION®<br>MIHO | 12:30-13:15<br>ZUMBA<br>大竹 (Catherine) | 12:10-13:10<br>川田愛美                        | 12:20-13:05<br>ZUMBA<br>大竹 (Catherine) | 12:30-13:15<br>ファイドウ45<br>橋本                   | 12:30-13:15<br>ユーバウンド45<br>森      | 12:30-13:15<br>らくらくエアロ<br>守屋        | 12:45-13:30<br>骨盤美調整ヨガ<br>Nobuko  | 12:45-13:30<br>X55<br>橋本          | 12:45-13:30<br>X55<br>橋本            | 13:00                             |         |
| 30      | 13:20-14:05<br>BODYCOMBAT45<br>市川 | 13:25-14:25<br>ピラティス<br>高橋奈々        |                                | 14:00-15:00<br>リラックスヨガ<br>新田                   | 13:30-18:00<br>ストレッチタイム                    | 13:15-14:15<br>オキシジェノ60<br>橋本            | 13:30-14:10<br>かんたんエアロ40<br>大竹 (Catherine) | 14:20-15:20<br>体幹調整ヨガ<br>友奈                | 13:10-14:25<br>ステップアップ<br>豆野      | 14:00-15:00<br>深めるヨガ<br>MIKA           | 13:30-14:00<br>BODYCOMBAT30<br>川田愛美        | 13:30-14:15<br>ユーバウンド45<br>森           | 13:35-14:20<br>Dance love it<br>大竹 (Catherine) | 14:00-14:45<br>陰ヨガ<br>高橋奈々        | 14:00-14:45<br>ファイドウ45<br>森         | 14:00-15:00<br>リラックスヨガ<br>新田      | 14:00-15:00<br>リラックスヨガ<br>新田      | 14:00-15:00<br>リラックスヨガ<br>新田        | 30                                |         |
| 15:00   | 14:30-15:30<br>パーオナル<br>佐川        | 14:45-15:30<br>ベーシックヨガ<br>高橋奈々      |                                |                                                |                                            | 15:00-15:45<br>BAILA BAILA<br>佐川         | 14:45-15:45<br>健康いきいき教室<br>橋本              | 15:45-18:45<br>ストレッチタイム                    | 14:30-15:15<br>フリースタイルダンス<br>佐川   | 15:00-16:00<br>ハタヨガベーシック<br>高橋奈々       | 14:45-15:45<br>アンチエイジングヨガ<br>林綾            | 14:45-15:30<br>ストレッチボール<br>橋本          | 15:15-18:30<br>ストレッチタイム                        | 15:15-16:15<br>ボディバンプ60<br>陸王     | 15:15-16:15<br>ボディバンプ60<br>陸王       | 15:15-16:15<br>ボディバンプ60<br>陸王     | 15:15-16:15<br>ボディバンプ60<br>陸王     | 15:15-16:15<br>ボディバンプ60<br>陸王       | 15:00                             |         |
| 30      |                                   | 16:00-19:45<br>ストレッチタイム             |                                | 16:30-17:30<br>バレエジュニア<br>【A】<br>豆野            | 16:30-17:30<br>ジュニアHIP HOP<br>【A】<br>Re-co | 16:05-17:05<br>骨盤リセットヨガ<br>Naomi         |                                            |                                            |                                   |                                        | 16:00-17:00<br>ジュニア体操教室<br>(幼児クラス)<br>大槻和磨 | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美      | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美              | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美 | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美   | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美 | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美 | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美   | 16:00-16:45<br>フィットネスタイター<br>佐藤広美 | 16:00   |
| 17:00   |                                   | 17:40-19:00<br>バレエジュニア<br>【B】<br>豆野 |                                | 17:30-18:30<br>ジュニアHIP HOP<br>【B】<br>Re-co     |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        | 17:00-18:00<br>ジュニア体操教室<br>(児童クラス)<br>大槻和磨 | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会          | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会                  | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会     | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会       | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会     | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会     | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会       | 17:00-18:00<br>ジュニア空手<br>新極真会     | 17:00   |
| 30      |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 30      |
| 18:00   |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 18:00   |
| 30      |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 30      |
| 19:00   | 19:20-20:05<br>BODYJAM45<br>川田愛美  | 20:15-21:00<br>コアトレヨガ<br>KUMI       | 19:15-20:15<br>ベーシックヨガ<br>Maki | 19:45-20:30<br>SALSATION®<br>MIHO              | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム                    | 19:30-20:15<br>LES MILLS DANCE45<br>伊藤美波 | 19:15-20:15<br>パワーヨガ<br>高橋奈々               |                                            | 19:00-20:00<br>デトックスヨガ<br>高橋奈々    | 19:45-20:45<br>ファイドウ45<br>橋本           | 19:10-19:55<br>ボディバンプ45<br>作山拓生            | 19:30-20:30<br>JAZZダンス<br>MIHO         | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI                 | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI    | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI      | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI    | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI    | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>KUMI      | 19:00                             |         |
| 30      | 20:25-21:10<br>フリースタイルダンス<br>佐川   | 20:30-21:15<br>BODYCOMBAT45<br>川田愛美 |                                | 20:35-21:20<br>ファイドウ45<br>森                    |                                            | 20:35-21:35<br>ボディジャム60<br>伊藤美波          | 20:40-21:25<br>ピラティス<br>高橋奈々               |                                            | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム           | 20:50-21:50<br>HIP HOP<br>Re-co        | 20:20-20:50<br>LES MILLS GRIT<br>作山拓生      | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム                | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム                        | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム           | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム             | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム           | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム           | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム             | 20:15-21:30<br>ストレッチタイム           | 20:00   |
| 21:00   |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 21:00   |
| 30      |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 30      |
| 22:00   |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 22:00   |
| 30      |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 30      |
| 23:00   |                                   |                                     |                                |                                                |                                            |                                          |                                            |                                            |                                   |                                        |                                            |                                        |                                                |                                   |                                     |                                   |                                   |                                     |                                   | 23:00   |

24時間営業

フロント受付時間

11:00~14:00

15:00~20:00

※祝日に関しましては曜日に準じます。各種お手続きは表記の時間内をお願いいたします。

毎月15日はスタジオプログラムはお休みです

日曜 スタジオA 週替わりレッスン  
1日  
A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
B: BODYATTACK45 (千葉結祐)  
8日  
A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)  
B: HIIT THE BEAT (佐藤美香)  
22日  
A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
B: BODYATTACK45 (千葉結祐)

日曜 スタジオB 週替わりレッスン  
1日  
C: BAILA BAILA (MIKI)  
8日  
C: JAZZダンス (MIHO)  
22日  
C: J-POP (MIHO)

|       | 月                                     | 火                                     | 水                                   | 木                                     | 金                                     | 土                                     | 日                                     |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 00:00 | 0:00~1:00<br>BODY PUMP(60min)         | 0:00~0:50<br>RPM(50min) ㊟             | 0:00~0:45<br>BODY BALANCE(45min)    | 0:00~1:00<br>BODY COMBAT(60min)       | 0:00~0:45<br>LES MILLS DANCE(45min)   | 0:00~1:00<br>BODY ATTACK(60min)       | 0:00~0:45<br>BODY COMBAT(45min)       |
| 01:00 | 1:15~2:05<br>RPM(50min) ㊟             | 1:00~1:30<br>BODY BALANCE(30min)      | 1:00~1:45<br>LES MILLS DANCE(45min) | 1:15~2:00<br>BODY ATTACK(45min)       | 1:00~2:00<br>BODY PUMP(60min)         | 1:15~2:00<br>BODY PUMP(45min)         | 1:00~2:00<br>BODY BALANCE(60min)      |
| 02:00 |                                       | 1:45~2:30<br>LES MILLS DANCE(45min)   | 2:00~2:45<br>BODY COMBAT(45min)     | 2:15~3:00<br>LES MILLS DANCE(45min)   | 2:15~3:15<br>BODY COMBAT(60min)       | 2:15~3:00<br>BODY COMBAT(45min)       | 2:15~2:45<br>SPRINT(30min) ㊟          |
| 03:00 | 2:15~3:15<br>BODY COMBAT(60min)       | 2:45~3:30<br>BODY COMBAT(45min)       | 3:00~4:00<br>BODY ATTACK(60min)     | 3:15~4:00<br>BODY PUMP(45min)         | 3:30~4:30<br>BODY BALANCE(60min)      | 3:15~4:15<br>BODY BALANCE(60min)      | 3:00~4:00<br>BODY PUMP(60min)         |
| 04:00 | 3:30~4:15<br>BODY PUMP(45min)         | 3:45~4:45<br>BODY ATTACK(60min)       | 4:15~4:45<br>BODY PUMP(30min)       | 4:15~5:00<br>BODY COMBAT(45min)       | 4:45~5:45<br>BODY ATTACK(60min)       | 4:30~5:15<br>LES MILLS DANCE(45min)   | 4:15~5:00<br>BODY ATTACK(45min)       |
| 05:00 | 4:30~5:15<br>BODY BALANCE(45min)      | 5:00~5:30<br>LES MILLS DANCE(30min)   | 5:00~5:45<br>BODY BALANCE(45min)    | 5:15~6:15<br>BODY BALANCE(60min)      | 5:30~6:30<br>BODY COMBAT(60min)       | 5:30~6:30<br>BODY COMBAT(60min)       | 5:15~6:15<br>BODY COMBAT(60min)       |
| 06:00 | 5:30~6:30<br>BODY ATTACK(60min)       | 5:45~6:45<br>BODY PUMP(60min)         | 6:00~6:50<br>RPM(50min) ㊟           | 6:30~07:30<br>BODY ATTACK(60min)      | 6:00~6:45<br>BODY PUMP(45min)         |                                       | 6:30~7:15<br>BODY PUMP(45min)         |
| 07:00 | 6:45~7:15<br>SPRINT(30min) ㊟          | 7:00~8:00<br>BODY COMBAT(60min)       | 7:00~7:45<br>BODY COMBAT(45min)     |                                       | 7:00~7:50<br>RPM(50min) ㊟             | 6:45~7:45<br>BODY PUMP(60min)         | 7:30~8:00<br>BODY BALANCE(30min)      |
| 08:00 | 7:45~8:45<br>BODY BALANCE(60min)      | 8:15~8:45<br>LES MILLS DANCE(30min)   | 8:00~8:45<br>BODY ATTACK(45min)     | 7:45~8:45<br>BODY COMBAT(60min)       | 8:00~8:45<br>BODY COMBAT(45min)       | 8:00~9:00<br>BODY ATTACK(60min)       | 8:15~9:05<br>RPM(50min) ㊟             |
| 09:00 | 9:00~9:45<br>BODY COMBAT(45min)       | 9:00~9:45<br>BODY ATTACK(45min)       | 9:00~9:30<br>SPRINT(30min) ㊟        | 9:00~9:45<br>LES MILLS DANCE(45min)   | 9:00~9:45<br>BODY ATTACK(45min)       | 9:15~10:15<br>BODY BALANCE(60min)     | 9:15~10:15<br>BODY COMBAT(60min)      |
| 10:00 | 10:00~10:30<br>SPRINT(30min) ㊟        | 10:00~10:45<br>BODY COMBAT(45min)     | 10:15~11:15<br>BODY PUMP(60min)     | 10:00~10:50<br>RPM(50min) ㊟           | 10:00~10:45<br>BODY PUMP(45min)       |                                       | 10:30~11:30<br>BODY ATTACK(60min)     |
| 11:00 | 10:45~11:30<br>LES MILLS DANCE(45min) | 11:00~12:00<br>BODY PUMP(60min)       | 11:30~12:30<br>BODY ATTACK(60min)   | 11:00~12:00<br>BODY COMBAT(60min)     | 11:00~11:45<br>LES MILLS DANCE(45min) | 10:45~11:45<br>FUNCHIT(陸主) ★          | 11:45~12:15<br>BODY COMBAT(30min)     |
| 12:00 | 11:45~12:45<br>BODY ATTACK(60min)     | 12:15~13:00<br>LES MILLS DANCE(45min) |                                     | 12:15~13:00<br>BODY PUMP(45min)       | 12:00~13:00<br>BODY BALANCE(60min)    | 12:00~13:00<br>BODY PUMP(60min)       | 12:30~13:15<br>LES MILLS DANCE(45min) |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>BODY PUMP(45min)       | 13:15~13:45<br>BODY ATTACK(30min)     | 13:00~13:30<br>BURNING(市II) ★       | 13:15~14:15<br>BODY BALANCE(60min)    | 13:15~14:15<br>BODY COMBAT(60min)     | 13:15~14:00<br>BODY ATTACK(45min)     | 13:45~14:35<br>RPM(50min) ㊟           |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>BODY BALANCE(45min)    | 14:00~15:00<br>FUNCHIT(録画) ★          | 14:00~14:30<br>RPM(市III) ★          | 14:30~15:30<br>BODY ATTACK(60min)     | 14:30~15:00<br>SPRINT(30min) ㊟        | 14:15~15:00<br>BODY COMBAT(45min)     |                                       |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>BODY ATTACK(60min)     | 15:15~16:05<br>RPM(50min) ㊟           | 15:00~16:00<br>BODY BALANCE(60min)  | 15:45~16:30<br>LES MILLS DANCE(45min) | 15:15~16:00<br>BODY PUMP(45min)       | 15:15~16:00<br>LES MILLS DANCE(45min) | 15:15~16:15<br>BODY ATTACK(60min)     |
| 16:00 |                                       | 16:30~17:00<br>BODY BALANCE(30min)    | 16:00~18:15<br>FREE TIME            | 16:45~17:15<br>BODY PUMP(30min)       | 16:15~17:00<br>BODY COMBAT(45min)     | 16:15~17:00<br>BODY PUMP(45min)       | 16:30~17:30<br>BODY COMBAT(60min)     |
| 17:00 | 16:30~17:30<br>BODY PUMP(60min)       | 17:15~18:00<br>LES MILLS DANCE(45min) |                                     | 17:30~18:00<br>BODY COMBAT(30min)     | 17:15~17:45<br>BODY ATTACK(30min)     | 17:15~18:05<br>RPM(50min) ㊟           | 17:45~18:15<br>SPRINT(30min) ㊟        |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>BODY COMBAT(60min)     | 18:15~19:15<br>BODY ATTACK(60min)     | 18:15~19:15<br>BODY PUMP(60min)     | 18:15~18:45<br>SPRINT(30min) ㊟        | 18:00~19:00<br>BODY BALANCE(60min) ★  | 18:30~19:00<br>BODY ATTACK(30min) ★   | 18:45~19:45<br>BODY BALANCE(60min)    |
| 19:00 | 19:15~20:05<br>RPM(50min) ㊟           | 19:30~20:30<br>BODY PUMP(60min)       | 19:30~20:15<br>BODY ATTACK(45min)   | 19:15~20:15<br>BODY PUMP(60min)       | 19:15~20:05<br>RPM(50min) ㊟           | 19:15~20:15<br>BODY COMBAT(60min)     | 20:00~20:30<br>BODY PUMP(30min)       |
| 20:00 |                                       |                                       |                                     |                                       |                                       |                                       | 20:45~21:30<br>BODY COMBAT(45min)     |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>BODY BALANCE(45min)    | 20:45~21:15<br>SPRINT(30min) ㊟        | 20:45~21:30<br>RPM(鈴木貴秀) ㊟          | 20:30~21:15<br>LES MILLS DANCE(45min) | 20:30~21:15<br>BODY ATTACK(45min)     | 20:30~21:20<br>RPM(50min) ㊟           |                                       |
| 22:00 | 21:30~22:30<br>BODY ATTACK(60min)     | 21:30~22:30<br>BODY COMBAT(60min)     | 22:00~23:00<br>BODY COMBAT(60min)   | 21:30~22:30<br>BODY COMBAT(60min)     | 21:30~22:15<br>LES MILLS DANCE(45min) | 21:45~22:30<br>BODY PUMP(45min) ★     | 21:45~22:30<br>BODY ATTACK(45min)     |
| 23:00 | 22:45~23:45<br>BODY COMBAT(60min)     | 22:45~23:45<br>BODY ATTACK(60min)     | 23:15~23:45<br>BODY BALANCE(30min)  | 22:45~23:45<br>BODY ATTACK(60min)     | 23:15~23:45<br>BODY COMBAT(30min)     | 22:45~23:45<br>BODY ATTACK(60min)     | 22:45~23:45<br>BODY PUMP(60min)       |
| 00:00 |                                       |                                       |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       |

- ・★マークは今月から変更のあったクラスです。
- ・🔴マークは対人レッスンです。開始10分後以降の入場、途中退場はできません。
- ・15日はバーチャルレッスン/FREETIMEのみご利用いただけます。

## 【バーチャルレッスンについて】

- ・レッスンのナンバーは全てランダムです。
- ・開始以降の入場、また途中退場が可能でございます。
- ・契約者様はFREETIMEとしてもご利用いただけます。他のお客様のご迷惑となる行為はご遠慮ください。

バーチャルレッスン 10名

FUNCHIT 8名

BURNING 9名

RPM/SPRINT 10名