

2025年

9月 JOYFIT 24 高萩

## スタジオプログラムスケジュール

インストラクター<sup>バーチャル</sup>

スタジオ開放

月	火	水	木	金	土	日
8:00						
9:00	9:00~9:30 ボディコンバット30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディバランス30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディアタック30 9:45~10:15	9:00~9:30 レズミルズダンス30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディコンバット30 9:45~10:15	
10:00	10:00~10:30 ボディアタック30 10:30~11:00	10:00~10:30 レズミルズコア30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディコンバット30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディバランス30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディコンバット30 10:45~11:15	10:00~10:30 レズミルズコア30 10:45~11:15
11:00	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:15~11:45 レズミルズコア30	11:00~11:30 ストレッチボール 11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:15~11:45 ボディバランス30	11:00~11:30 ストレッチボール 11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:00~11:30 ボディアタック30 11:30~12:00	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:30~12:00
12:00	12:00~12:30 ボディアタック30 12:45~13:15 レズミルズダンス30 13:30~14:15	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:30 ボディバランス45 13:30~14:15	12:00~12:30 レズミルズコア30 12:45~13:15 ボディアタック30 13:30~14:15	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:30 ボディバランス45 13:30~14:15	12:00~12:30 ボディアタック30 12:45~13:15 レズミルズコア30 13:30~14:15	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:15 ボディアタック30 13:30~14:15
13:00	13:00~13:30 レズミルズダンス30 13:45~14:15	13:00~13:30 ボディバランス45 13:45~14:15	13:00~13:30 レズミルズダンス30 13:45~14:15	13:00~13:30 ボディバランス45 13:45~14:15	13:00~13:30 ボディバランス30 13:45~14:15	13:00~13:30 レズミルズコア30 13:45~14:15
14:00	14:00~14:30 ボディコンバット30 14:45~15:15 レズミルズダンス30 15:00~15:30	14:00~14:30 ストレッチボール 14:45~15:15 レズミルズダンス30 15:00~15:30	14:00~14:30 レズミルズコア30 14:45~15:15 ボディアタック30 15:00~15:30	14:00~14:30 かんたんサークット 14:45~15:15 レズミルズダンス30 15:00~15:30	14:00~14:30 ボディコンバット30 14:45~15:15 レズミルズダンス45 15:30~16:00	14:00~14:30 ボディバランス45 14:45~15:15 レズミルズコア30 15:30~16:00
15:00	15:00~15:30 レズミルズダンス30 15:45~16:15 ボディコンバット30 16:00~16:30	15:00~15:30 ボディコンバット30 15:45~16:15 ボディアタック30 16:00~16:30	15:00~15:30 レズミルズコア30 15:45~16:15 ボディコンバット30 16:00~16:30	15:00~15:30 かんたんサークット 15:45~16:15 レズミルズダンス30 16:00~16:30	15:00~15:30 ボディコンバット30 15:45~16:15 レズミルズダンス30 16:00~16:30	15:00~15:30 ボディバランス45 15:45~16:15 レズミルズダンス45 16:00~16:30
16:00	16:00~16:30 レズミルズコア30 16:45~17:15 ボディコンバット30 17:30~18:15	16:00~16:30 レズミルズダンス30 16:45~17:15 ボディバランス30 17:30~18:15	16:00~16:30 ボディコンバット30 16:45~17:15 レズミルズダンス30 17:30~18:15	16:00~16:30 レズミルズダンス30 16:45~17:15 ボディコンバット30 17:30~18:15	16:00~16:30 ボディコンバット30 16:45~17:15 ボディバランス30 17:30~18:15	16:00~16:30 ボディコンバット30 16:45~17:15 レズミルズコア30 17:30~18:15
17:00	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:45~18:15 ボディバランス30 18:30~19:15	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:45~18:15 ボディアタック30 18:30~19:00	17:00~17:30 ボディバランス30 17:45~18:15 ボディコンバット30 18:30~19:15	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:45~18:15 ボディアタック45 18:30~19:00	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:45~18:15 レズミルズコア30 18:30~19:00	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:45~18:15 レズミルズダンス30 18:30~19:00
18:00	18:00~18:30 スタジオ開放 18:30~19:15 ボディバランス45	18:00~18:30 レズミルズダンス45 18:30~19:15 ボディ開放	18:00~18:30 ボディ開放 18:30~19:15 ボディアタック45	18:00~18:30 ボディ開放 18:30~19:15 スタジオ開放	18:00~18:30 レズミルズダンス30 18:45~19:15 ボディバランス30	18:00~18:30 レズミルズダンス30 18:45~19:15 ボディバランス30
19:00	19:00~19:30 ボディアタック30 19:30~20:00 ボディコンバット30	19:00~19:30 かんたんサークット 19:30~20:00 レズミルズコア30	19:00~19:30 レズミルズダンス45 19:30~20:00 ボディコンバット30	19:00~19:30 ストレッチボール 19:30~20:00 ボディバランス60	19:00~19:30 ボディバランス30 19:15~19:45 ボディコンバット30	19:00~19:30 ボディアタック30 19:30~20:00 ボディコンバット30
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディバランス30	20:00~20:45 レズミルズコア30	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディコンバット30
21:00						
22:00						
23:00						

バーチャルプログラム・スタジオ開放をご利用いただけるのは  
**ナショナルLITE会員様のみ**となります。※月会費8,998円（税込）  
 バーチャルプログラムに付きましては途中参加・途中退出が可能です。