

2026年 10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
バーチャル

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	9:00~9:30 レズミルズコア30	9:00~9:30 ボディアタック30	9:00~9:30 レズミルズダンス30	9:00~9:30 ボディコンバット30		
10:00	9:45~10:15 ボディアタック30	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 ボディコンバット30	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 レズミルズコア30	10:00~10:30 ボディコンバット30	10:00~10:30 レズミルズコア30
11:00	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:15 ストレッチボール	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:15 ストレッチボール	10:30~11:00 ボディバランス30	10:45~11:15 ボディアタック30	10:45~11:15 ボディバランス30
12:00	11:15~11:45 ボディバランス30	11:30~12:15 レズミルズダンス45	11:15~11:45 ボディバランス30	11:30~12:00 レズミルズダンス30	11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:30~12:00 ボディバランス30	11:30~12:00 ボディコンバット30
13:00	12:00~12:30 ボディアタック30	12:30~13:15 ボディバランス45	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~13:00 ボディバランス45	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30
14:00	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:30~14:00 ボディコンバット30	12:45~13:30 レズミルズダンス45	13:15~13:45 ボディコンバット30	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:00~14:00 ボディバランス	13:00~13:45 ボディバランス45
15:00	13:30~14:15 ボディバランス45	14:15~14:45 ボディアタック30	13:45~14:30 ボディバランス45	14:00~14:30 ボディアタック30	13:30~14:15 ボディバランス45	14:15~15:00 レズミルズダンス45	14:00~14:45 レズミルズダンス45
16:00	14:30~15:00 ボディコンバット30	15:00~15:30 レズミルズコア30	14:45~15:15 ボディアタック30	14:45~15:15 レズミルズダンス30	15:15~15:45 レズミルズダンス30	15:15~15:45 レズミルズコア30	15:00~15:30 レズミルズコア30
17:00	15:15~15:45 レズミルズダンス30	15:45~16:15 レズミルズダンス30	15:30~16:00 ボディコンバット30	15:30~16:00 レズミルズコア30	15:15~15:45 レズミルズコア30	16:00~16:30 ボディアタック30	15:45~16:15 ボディコンバット30
18:00	16:00~16:30 レズミルズコア30	16:30~17:15 ボディバランス45	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~16:45 レズミルズダンス30	16:00~16:30 レズミルズコア30	16:45~17:15 ボディバランス30	16:30~17:00 レズミルズダンス30
19:00	16:45~17:15 ボディコンバット30	17:30~18:15 レズミルズダンス45	17:15~18:15 スタジオ開放	17:00~17:30 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディバランス30	17:30~18:00 レズミルズダンス30	
20:00	17:30~18:15 スタジオ開放	18:30~19:00 かんたんヨガ	18:30~19:15 レズミルズダンス45	17:45~18:15 ボディアタック30	17:30~18:15 スタジオ開放	18:15~18:45 ボディアタック30	
21:00	18:30~19:15 ボディバランス45	19:15~19:45 レズミルズコア30	19:30~20:00 ボディコンバット30	18:30~19:00 ストレッチボール	18:30~19:00 ボディバランス30	19:00~19:30 ボディバランス30	
22:00	19:30~20:00 ボディアタック30	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:15~20:45 ボディバランス30	19:15~20:15 ボディバランス	19:15~19:45 ボディコンバット30	19:45~20:15 ボディコンバット30	
23:00	20:15~20:45 レズミルズダンス30			20:30~21:00 レズミルズコア30	20:00~20:45 レズミルズダンス45		

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つきましては**途中参加・途中退出**が可能です。

スタッフレッスン

4日（火）

かんたんストレッチ 関

6日（木）

ボディコンバット30 代行

18日（火）

ストレッチポール 寺沼

20日（木）

ストレッチポール 寺沼

25日（火）

ストレッチポール 寺沼

27日（木）

かんたんストレッチ 関

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:00~9:30 ボディバランス30	9:00~9:30 ボディアタック30	9:00~9:30 レズミルズダンス30	9:00~9:30 ボディコンバット30		
10:00	9:45~10:15 ボディアタック30	9:45~10:15 レズミルズコア30	9:45~10:15 ボディコンバット30	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 レズミルズダンス30	10:00~10:30 ボディコンバット30	10:00~10:30 レズミルズコア30
11:00	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:15 ストレッチポール	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:15 ストレッチポール	10:30~11:00 ボディバランス30	10:45~11:15 ボディアタック30	10:45~11:15 ボディバランス30
12:00	11:15~11:45 レズミルズコア30	11:30~12:15 レズミルズダンス45	11:15~11:45 ボディバランス30	11:30~12:00 レズミルズダンス30	11:15~11:45 レズミルズコア30	11:30~12:00 レズミルズコア30	11:30~12:00 ボディコンバット30
13:00	12:00~12:30 ボディアタック30	12:30~13:30 ボディバランス60	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディコンバット30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30
14:00	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:30~14:15 ボディバランス45	12:45~13:30 レズミルズダンス45	13:00~13:45 ボディバランス45	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:00~13:30 ボディバランス30	13:00~13:45 ボディバランス45
15:00	13:30~14:15 ボディバランス45	13:45~14:15 ボディコンバット30	13:45~14:30 ボディバランス45	14:00~14:30 ボディアタック30	13:30~14:15 ボディバランス45	13:45~14:15 レズミルズコア30	14:00~14:30 レズミルズダンス30
16:00	14:30~15:00 ボディコンバット30	14:30~15:00 ボディアタック30	14:45~15:15 ボディアタック30	14:45~15:15 レズミルズダンス30	14:30~15:00 ボディコンバット30	14:30~15:15 レズミルズダンス45	14:45~15:15 レズミルズコア30
17:00	15:15~15:45 レズミルズダンス30	15:15~15:45 レズミルズコア30	15:30~16:00 ボディコンバット30	15:30~16:00 レズミルズコア30	15:15~15:45 レズミルズダンス30	15:30~16:00 ボディバランス30	15:30~16:00 ボディコンバット30
18:00	16:00~16:30 レズミルズコア30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~16:45 レズミルズダンス30	16:00~16:30 レズミルズコア30	16:15~17:00 ボディアタック45	16:15~17:00 レズミルズダンス45
19:00	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディバランス30	17:15~18:15 スタジオ開放	17:00~17:30 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディバランス30	17:15~17:45 レズミルズコア30	
20:00	17:30~18:15 スタジオ開放	17:30~18:15 レズミルズダンス45	18:30~19:15 ストレッチポール	17:45~18:15 ボディアタック30	17:30~18:15 スタジオ開放	18:00~18:30 レズミルズダンス30	
21:00	18:30~19:15 ボディバランス45	18:30~19:00 ストレッチポール	18:30~19:15 レズミルズダンス45	18:30~19:00 週替わりレッスン	18:30~19:00 ボディバランス30	18:45~19:15 ボディバランス30	
22:00	19:30~20:00 ボディアタック30	19:15~19:45 レズミルズコア30	19:30~20:00 ボディコンバット30	19:15~20:15 ボディバランス60	19:15~19:45 ボディコンバット30	19:30~20:00 ボディコンバット30	
23:00	20:00~20:45 レズミルズダンス30	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:15~20:45 ボディバランス30	20:30~21:00 レズミルズコア30	20:00~20:45 レズミルズダンス45		

スタッフレッスン

4日(火) 関 かんたんストレッチ 6日(木) 代行 ボディコンバット
 18日(火) 寺沼 ストレッチポール 20日(木) 寺沼 ストレッチポール
 25日(火) 寺沼 ストレッチポール 27日(木) 関 かんたんストレッチ