2026年6月 JOY FIT 24 苫小牧柳町

プログラムスケジュール

月

Aスタジオ

- 8:45〜10:00 ラジオ体操 定員:45名
- 10:15〜11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ ★ 定員:45名
- 11:20〜12:05 ヨガ たいこ ★ 定員:45名
- 12:25〜13:10 美姿勢プログラム 古河原 定員:45名
- 19:15〜20:00 ボディコンバット 小松 ★ LesMILLS 定員:50名
- 20:20〜21:20 ボディジャム 小松 ★ LesMILLS 定員:45名

HOTスタジオ

- ≪ストレッチ&ゆるトレ≫ 長方形のタオルを1枚持参してください
- ≪8日・22日≫ 屋らく教室 ≪15日・29日≫ 肩らく教室
- ≪1日≫ ボディバランス 瀬川
- 19:00〜19:45 ボディバランス 瀬川 ★ LesMILLS 定員:20名

火

Aスタジオ

- 10:15〜11:00 ズンバ 木田 ★ 定員:50名
- 11:20〜12:05 ボディパンプ 外崎 ★ LesMILLS 定員:45名
- 12:30〜13:15 RPM 外崎 ¥ LesMILLS 定員:13名
- 19:15〜20:15 ボディステップ 寺島 ★ LesMILLS 定員:45名
- 20:35〜21:20 ボディアタック 寺島 ★ LesMILLS 定員:45名

HOTスタジオ

- ≪30日≫ 休講
- 10:15〜11:00 LMピラティス 佐藤 ★ LesMILLS 定員:20名
- 11:15〜12:00 からだバー 木田 ¥ 定員:20名
- 19:30〜20:15 ハタヨガ【HOT】 設楽 ¥ 定員:20名
- 2日・9日・30日のみ実施

水

Aスタジオ

- 9:45〜10:00 ラジオ体操 定員:名
- 10:15〜11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名
- 11:20〜12:05 ボディステップ MIHO ★ LesMILLS 定員:45名
- 12:25〜13:10 メガダンス 木田 ★ 定員:50名
- ≪3日・10日・17日≫ ボディステップ 寺島
- 19:00〜19:45 ボディパンプ 金山 LesMILLS 定員:45名
- 20:05〜20:50 ボディアタック 及川 ★ LesMILLS 定員:45名
- 21:10〜21:40 GRIT 及川 ¥ LesMILLS 定員:45名

HOTスタジオ

- ≪3日・17日≫ ズンバ ≪10日・24日≫ はじめてエアロ
- 12:20〜13:05 SHiN 癒【HOT】 古河原 ¥ 定員:20名

木

Aスタジオ

- 9:45〜10:00 ラジオ体操 定員:45名
- 10:15〜11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名
- 11:20〜12:05 LMピラティス 佐藤 ★ LesMILLS 定員:40名
- 12:25〜13:25 オキシジェノ 麻田 定員:45名
- 19:15〜20:15 ボディアタック 及川 ★ LesMILLS 定員:45名
- 20:35〜21:35 ボディパンプ 外崎 ★ LesMILLS 定員:45名

HOTスタジオ

- ≪5日≫ ヨガ
- ≪18日≫ 休講
- 20:25〜20:55 ストレッチポール スタッフ ¥ 定員:20名

金

Aスタジオ

- 10:15〜11:00 レズミルズダンス MIHO LesMILLS 定員:45名
- 11:20〜12:05 らくらくエアロ JUNKO ¥ 定員:45名
- 12:25〜13:10 ボディジャム 佐藤 LesMILLS 定員:45名
- ≪12日≫ スタッフ不在日の為 夜のレッスン休講
- 19:00〜19:45 週替わりレッスン 木田 ★ 定員:45名
- 20:05〜20:50 週替わりレッスン 木田 ★ 定員:45名

HOTスタジオ

- 11:15〜12:00 ボディステップ MIHO ¥ 定員:20名
- ≪5日・26日≫ ピラティスヨガ ≪19日≫ ズンバ
- ≪5日・26日≫ ダンスエアロ ≪19日≫ メガダンス

土

Aスタジオ

- 9:55〜10:40 ボールde体幹トレ たいこ ¥ 定員:30名
- 11:00〜11:45 オキシジェノ 小松 定員:45名
- 12:05〜12:50 ボディコンバット 小松 ★ LesMILLS 定員:50名
- 13:10〜13:55 ボディパンプ 金山 LesMILLS 定員:45名
- 13日 休講

HOTスタジオ

- 12:15〜13:15 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原 ¥ 定員:20名
- ≪20日≫ 休講

日

Aスタジオ

- 10:10〜10:55 ボディバランス 瀬川 LesMILLS 定員:45名
- 11:15〜12:00 RPM 寺島 ¥ LesMILLS 定員:13名
- 12:20〜13:05 ボディアタック 寺島 LesMILLS 定員:45名
- 13:25〜14:10 ボディステップ 寺島 LesMILLS 定員:45名

HOTスタジオ

- ≪7日≫ 外崎
- ≪7日≫ 外崎
- ≪7日≫ 外崎

hacomono

オススメ表示 ★⇒有料…7日前の22時予約開始 無料…4日前の22時予約開始 ★⇒有料…7日前の8時予約開始 無料…3日前の8時予約開始 ¥⇒7日前の0時予約開始

¥ 有料プログラム CHANGE この時間のレッスン内容が変更！ 初心者でも参加しやすいレッスン！