

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						10:30~10:40 BODYPUMP・テック	BODYPUMPの 基本的な動きの説明と フォームチェックをします。 初心者大歓迎！
11:00	10:30~11:30 ZUMBA@60 RIRI 定員数：35名	11:00~12:00 季節のヨガ60 中村 定員数：10名	《45分クラスのみ》 奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)	LES MILLS 定員数：30名 11:00~11:45 BODYCOMBAT45 本村	10:30~11:15 MEGADANZ45 嘉手納 定員数：35名	LES MILLS 定員数：24名 10:45~11:45 BODYPUMP60 赤嶺	LES MILLS 定員数：30名 10:45~11:45 BODYCOMBAT60 秋元
12:00	NEW 11:45~12:45 ピギナーヨガ60 AMI 定員数：27名	12:15~13:15 SALSATION@ JUJU 定員数：30名		LES MILLS 定員数：27名 12:00~12:45 BODYBALANCE45 本村	11:45~12:45 ハンモックヨガ60 志堅原 定員数：10名	NEW 12:00~13:00 カラダゆるめる！ 目指せ開脚への道 中村 定員数：25名	LES MILLS 定員数：27名 12:00~13:00 BODYBALANCE60 秋元
13:00	VIRTUAL 13:15~14:00 BODYCOMBAT45	VIRTUAL 13:45~14:30 BODYCOMBAT45	VIRTUAL 13:30~14:30 BODYPUMP60	VIRTUAL 13:15~13:45 GRIT Cardio30 強度UP★	VIRTUAL 13:15~14:00 BODYCOMBAT45	13:15~14:15 ZUMBA@60 HIYORI 定員数：35名	13:15~14:15 SALSATION@ JUJU 定員数：35名
14:00	14:15~14:45 GRIT Cardio30 強度UP★	14:45~15:15 BODYATTACK30	14:45~15:45 BODYCOMBAT60	14:00~14:45 BODYPUMP45	14:15~14:45 GRIT Cardio30 強度UP★		
15:00	15:00~15:45 BODYBALANCE45	15:30~16:15 BODYBALANCE45	16:00~17:00 BODYBALANCE60	15:00~15:45 BODYCOMBAT45	15:00~15:30 BODYPUMP30	14:30~ 週替わりレッスン	14:30~ 週替わりレッスン
16:00	16:00~16:30 BODYATTACK30	16:30~17:00 BODYATTACK30	17:15~17:45 GRIT Cardio 強度UP★	16:00~16:30 BODYATTACK30	15:45~16:15 BODYATTACK30		
17:00		17:15~17:45 GRIT Cardio 強度UP★	17:15~18:00 BODYATTACK45	16:45~17:15 BODYCOMBAT30	16:30~17:00 BODYCOMBAT30		
18:00		18:00~18:45 BODYCOMBAT45	18:15~19:00 BODYBALANCE45	17:30~18:15 BODYBALANCE45	17:15~18:00 BODYBALANCE45		
19:00	18:45~19:30 MEGADANZ45 嘉手納 定員数：35名	19:15~20:15 ZUMBA@60 HIYORI 定員数：35名	19:30~20:15 パーレクダンス45 RIRI 定員数：35名	18:30~19:00 初級ダンス30 RI-TA 定員数：30名	NEW 18:30~19:15 ZUMBA45 SUMIRE 定員数：35名		
20:00	19:45~20:30 SALSATION@ 嘉手納 定員数：35名	LES MILLS 定員数：27名 20:30~21:30 BODYBALANCE60 本村	20:30~21:30 SALSATION@60 JUJU 定員数：35名	19:15~20:15 MEGADANZ60 JUJU 定員数：35名	CHANGE LES MILLS 定員数：30名 19:30~20:30 BODYCOMBAT60 本村		
21:00	LES MILLS 定員数：30名 20:45~21:30 BODYCOMBAT45 永田			20:30~21:30 BODYPUMP60 赤嶺 定員数：24名	CHANGE 20:45~21:45 SALSATION@ Reimi 定員数：35名		
22:00							
23:00							

公式LINE & Instagram  
 代行情報やイベント情報をお伝えします。



LINE QR Code: [QR Code]  
 Instagram QR Code: [QR Code]  
 @JOYFIT24\_TOMIGUSUKU

**スタジオレッスン参加について**

- ①参加される皆様楽しんでいただけるように周りの方への配慮をお願い致します。
- ②参加される方はインストラクターの指示に従ってください。
- ③シューズが必要なレッスンでは必ず室内シューズを履いて参加してください。
- ④レッスン中の入室はできません(バーチャルレッスンを除く。)