

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							NEW 定員数：13名 9:45~10:30 棒deストレッチ45 YURI
11:00	定員数：35名 10:30~11:30 ZUMBA@60 RIRI	定員数：25名 11:00~12:00 季節のヨガ60 中村	《45分クラスのみ》 奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)	定員数：30名 LES MILLS 11:00~11:45 BODYCOMBAT45 本村	定員数：35名 10:30~11:15 MEGADANZ45 嘉手納	定員数：24名 LES MILLS 10:45~11:45 BODYPUMP60 赤嶺	定員数：30名 LES MILLS 10:45~11:45 BODYCOMBAT60 秋元
12:00	定員数：27名 11:45~12:45 ヒギナーヨガ60 AMI	定員数：30名 12:15~13:15 SALSATION@ JUJU		定員数：27名 LES MILLS 12:00~12:45 BODYBALANCE45 本村	定員数：10名 11:45~12:45 ハンモックヨガ60 志堅原	定員数：25名 12:00~13:00 カラダゆるめる！ 目指せ開脚への道 中村	定員数：27名 LES MILLS 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	VIRTUAL 13:15~14:00 BODYCOMBAT45	定員数：35名 13:15~14:15 ZUMBA@60 HIYORI	定員数：35名 13:15~14:15 SALSATION@ JUJU
14:00	14:15~14:45 GRIT Cardio30				14:15~14:45 GRIT Cardio30		
15:00	15:00~15:45 BODYBALANCE45	14:45~15:30 BODYBALANCE45	14:45~15:45 BODYCOMBAT60	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		16:00~17:00 BODYBALANCE60	16:00~16:30 BODYATTACK30	15:45~16:15 BODYATTACK30		
17:00	16:45~17:30 BODYPUMP45	16:00~19:00 パネスタ x JOYFIT 幼児~小学生クラス	17:15~18:00 BODYATTACK45	16:45~17:15 BODYCOMBAT30	16:30~17:00 BODYCOMBAT30		
18:00	17:45~18:30 BODYCOMBAT45		18:15~19:00 BODYBALANCE45	17:30~18:15 BODYBALANCE45	17:15~18:00 BODYBALANCE45		
19:00	定員数：35名 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：30名 18:30~19:00 初級ダンス30 RI-TA	定員数：35名 18:30~19:15 ZUMBA45 SUMIRE		
20:00	定員数：35名 19:45~20:30 SALSATION@ 嘉手納	定員数：27名 LES MILLS 20:30~21:30 BODYBALANCE60 本村	定員数：35名 20:30~21:30 SALSATION@60 JUJU	定員数：35名 19:15~20:15 MEGADANZ60 JUJU	定員数：30名 LES MILLS 19:30~20:30 BODYCOMBAT60 本村		
21:00	定員数：30名 LES MILLS 20:45~21:30 BODYCOMBAT45 永田			定員数：24名 LES MILLS 20:30~21:30 BODYPUMP60 赤嶺	定員数：35名 20:45~21:45 SALSATION@ Reimi		
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: @JOYFIT24_TOMIGUSUKU
 Instagram QR: @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。)