

|       | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  | 日   |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|
| 9:00  |  |   |   |   |  |  |   |
| 10:00 |  |   |   |   |  |  | 定員数： 13名<br>9:45~10:30<br>棒deストレッチ45<br>YURI                |
| 11:00 | 定員数： 35名<br>10:30~11:30<br>ZUMBA@60<br>RIRI                | 定員数： 25名<br>11:00~12:00<br>季節のヨガ60<br>中村                    | 《45分クラスのみ》<br>奇数週：ST(体幹)<br>偶数週：FX(柔軟)          | 定員数： 30名<br>LES MILLS<br>11:00~11:45<br>BODYCOMBAT45<br>本村  | 定員数： 35名<br>10:30~11:15<br>MEGADANZ45<br>嘉手納               | 定員数： 24名<br>LES MILLS<br>10:45~11:45<br>BODYPUMP60<br>赤嶺 | 定員数： 30名<br>LES MILLS<br>10:45~11:45<br>BODYCOMBAT60<br>秋元  |
| 12:00 | 定員数： 27名<br>11:45~12:45<br>ヒギナーヨガ60<br>AMI                 | 定員数： 30名<br>12:15~13:15<br>SALSATION@<br>JUJU               |   | 定員数： 27名<br>LES MILLS<br>12:00~12:45<br>BODYBALANCE45<br>本村 | 定員数： 10名<br>11:45~12:45<br>ハンモックヨガ60<br>志堅原                | 定員数： 25名<br>12:00~13:00<br>カラダゆるめる！<br>目指せ開脚への道<br>中村    | 定員数： 27名<br>LES MILLS<br>12:00~13:00<br>BODYBALANCE60<br>秋元 |
| 13:00 | VIRTUAL<br>13:15~14:00<br>BODYCOMBAT45                     | VIRTUAL<br>13:45~14:30<br>BODYCOMBAT45                      | VIRTUAL<br>13:30~14:30<br>BODYPUMP60            | VIRTUAL<br>13:15~13:45<br>GRIT Cardio30                     | VIRTUAL<br>13:15~14:00<br>BODYCOMBAT45                     | 定員数： 35名<br>13:15~14:15<br>ZUMBA@60<br>HIYORI            | 定員数： 35名<br>13:15~14:15<br>SALSATION@<br>JUJU               |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>GRIT Cardio30                               | 14:45~15:30<br>BODYBALANCE45                                | 14:45~15:45<br>BODYCOMBAT60                     | 14:00~14:45<br>BODYPUMP45                                   | 14:15~14:45<br>GRIT Cardio30                               | 14:30~<br>週替わりレッスン                                       | 14:30~<br>週替わりレッスン  |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>BODYBALANCE45                               | 16:00~19:00<br>パネスタ x JOYFIT<br>幼児~小学生クラス                   | 16:00~17:00<br>BODYBALANCE60                    | 15:00~15:45<br>BODYCOMBAT45                                 | 15:00~15:30<br>BODYPUMP30                                  |  |   |
| 16:00 | 16:00~16:30<br>BODYATTACK30                                |   | 17:15~18:00<br>BODYATTACK45                     | 16:00~16:30<br>BODYATTACK30                                 | 15:45~16:15<br>BODYATTACK30                                |  |   |
| 17:00 | 16:45~17:30<br>BODYPUMP45                                  |   | 18:15~19:00<br>BODYBALANCE45                    | 16:45~17:15<br>BODYCOMBAT30                                 | 16:30~17:00<br>BODYCOMBAT30                                |  |   |
| 18:00 | 17:45~18:30<br>BODYCOMBAT45                                |   | 18:30~19:00<br>初級ダンス30<br>RI-TA                 | 17:30~18:15<br>BODYBALANCE45                                | 17:15~18:00<br>BODYBALANCE45                               |  |   |
| 19:00 | 定員数： 35名<br>18:45~19:30<br>MEGADANZ45<br>嘉手納               | 定員数： 35名<br>19:15~20:15<br>ZUMBA@60<br>HIYORI               | 定員数： 35名<br>19:30~20:15<br>パーレクダンス45<br>RIRI    | 定員数： 30名<br>18:30~19:00<br>初級ダンス30<br>RI-TA                 | 定員数： 35名<br>18:30~19:15<br>ZUMBA45<br>SUMIRE               |  |   |
| 20:00 | 定員数： 35名<br>19:45~20:30<br>SALSATION@<br>嘉手納               | 定員数： 27名<br>LES MILLS<br>20:30~21:30<br>BODYBALANCE60<br>本村 | 定員数： 35名<br>20:30~21:30<br>SALSATION@60<br>JUJU | 定員数： 35名<br>19:15~20:15<br>MEGADANZ60<br>JUJU               | 定員数： 30名<br>LES MILLS<br>19:30~20:30<br>BODYCOMBAT60<br>本村 |  |   |
| 21:00 | 定員数： 30名<br>LES MILLS<br>20:45~21:30<br>BODYCOMBAT45<br>永田 |   |   | 定員数： 24名<br>LES MILLS<br>20:30~21:30<br>BODYPUMP60<br>赤嶺    | 定員数： 35名<br>20:45~21:45<br>SALSATION@<br>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  
 @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。)