

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							定員数： 13名 9:45~10:30 棒deストレッチ45 YURI
10:00	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)	LES MILLS 定員数： 30名 11:00~11:45 BODYCOMBAT45 本村	定員数： 35名 10:30~11:15 MEGADANZ45 嘉手納	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
11:00	定員数： 27名 11:45~12:45 ビギナーヨガ60 AMI	定員数： 30名 12:15~13:15 SALSATION@ JUJU		LES MILLS 定員数： 27名 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	LES MILLS 定員数： 27名 12:00~13:00 BODYBALANCE60 秋元
12:00	VIRTUAL 13:15~14:15 BODYCOMBAT60	VIRTUAL 13:45~14:30 BODYCOMBAT45	VIRTUAL 13:30~14:30 BODYPUMP60	VIRTUAL 13:15~14:00 BODYATTACK45	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
13:00	14:30~15:30 BODYBALANCE60	14:45~15:30 BODYBALANCE45	14:45~15:45 BODYCOMBAT60	14:15~15:00 BODYPUMP45	14:15~15:00 BODYBALANCE45		
14:00	15:45~16:30 BODYATTACK45		16:00~17:00 BODYBALANCE60	15:15~16:15 BODYBALANCE60	15:15~16:00 BODYATTACK45	14:30~ 週替わりレッスン	14:30~ 週替わりレッスン
15:00	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	16:30~17:15 BODYCOMBAT45	16:15~17:00 BODYCOMBAT45		
16:00	17:45~18:30 BODYCOMBAT45		18:15~19:00 BODYBALANCE45	17:30~18:15 BODYBALANCE45	17:15~18:00 BODYBALANCE45		
17:00	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		
18:00	定員数： 35名 19:45~20:30 SALSATION@ 嘉手納	LES MILLS 定員数： 27名 20:30~21:30 BODYBALANCE60 本村	定員数： 35名 20:30~21:30 SALSATION@60 JUJU	LES MILLS 定員数： 24名 20:30~21:30 BODYPUMP60 赤嶺	LES MILLS 定員数： 30名 19:30~20:30 BODYCOMBAT60 本村		
19:00	LES MILLS 定員数： 30名 20:45~21:30 BODYCOMBAT45 永田				定員数： 35名 20:45~21:45 SALSATION@ Reimi		
20:00							
21:00							
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ご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レッスン中の入退室はできません(バーチャルレッスンを除く。)

オススメ表示  
 強運UP多  
 → 今よりパワーアップ！  
 初心者でも参加しやすいレッスン！

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更！  
 JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム！  
 LESMILLS → レズミルスプログラム！

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始30分前より予約が可能です。  
 ※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。  
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。