

2024年1月～

プログラムスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

6:00	LesMILLS BODYCOMBAT 6:00~6:45	LesMILLS BODYATTACK 6:00~6:45	LesMILLS BODYPUMP 6:00~6:45	LesMILLS BODYCOMBAT 6:00~6:45	LesMILLS BODYBALANCE 6:00~6:45	LesMILLS BODYPUMP 6:00~6:45	LesMILLS BODYCOMBAT 6:00~6:45
7:00	LesMILLS BODYBALANCE 7:00~7:45	LesMILLS BODYPUMP 7:00~7:45	LesMILLS CORE 7:00~7:45	LesMILLS BODYBALANCE 7:00~7:45	LesMILLS BODYATTACK 7:00~7:45	LesMILLS BODYATTACK 7:00~7:45	LesMILLS CORE 7:00~7:45
8:00	LesMILLS BODYPUMP 8:00~9:00	LesMILLS BODYCOMBAT 8:00~9:00	LesMILLS BODYCOMBAT 8:00~9:00	LesMILLS BODYATTACK 8:00~9:00	LesMILLS BODYPUMP 8:00~9:00	LesMILLS CORE 8:00~8:45	LesMILLS BODYBALANCE 8:00~8:45
9:00	スタジオ開放						
10:00	LesMILLS BODYATTACK 10:00~10:45	LesMILLS BODYPUMP 10:00~10:45	LesMILLS BODYATTACK 10:00~10:45	LesMILLS CORE 10:00~10:45	LesMILLS CORE 10:00~10:45	LesMILLS BODYPUMP 10:00~10:45	LesMILLS BODYCOMBAT 10:00~10:45
11:00	LesMILLS SH'BAM 11:00~11:45	LesMILLS BODYATTACK 11:00~11:45	LesMILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LesMILLS SH'BAM 11:00~11:45	LesMILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LesMILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LesMILLS SH'BAM 11:00~11:45
12:00	LesMILLS BODYPUMP 12:00~12:45	LesMILLS BODYBALANCE 12:00~12:45	LesMILLS CORE 12:00~12:45	LesMILLS BODYPUMP 12:00~12:45	LesMILLS BODYATTACK 12:00~12:45	LesMILLS CORE 12:00~12:45	LesMILLS BODYATTACK 12:00~12:45
13:00	LesMILLS CORE 13:00~13:45	LesMILLS SH'BAM 13:00~13:45	LesMILLS BODYPUMP 13:00~14:00	LesMILLS BODYATTACK 13:00~14:00	LesMILLS BODYPUMP 13:00~14:00	LesMILLS SH'BAM 13:00~13:45	LesMILLS BODYPUMP 13:00~14:00
14:00	スタジオ開放						
15:00	スタジオ開放						
16:00	スタジオ開放						
17:00	スタジオ開放						
18:00	LesMILLS BODYATTACK 18:00~18:45	LesMILLS BODYBALANCE 18:00~18:45	LesMILLS SH'BAM 18:00~18:45	LesMILLS BODYPUMP 18:00~18:45	LesMILLS SH'BAM 18:00~18:45	LesMILLS BODYCOMBAT 18:00~18:45	LesMILLS CORE 18:00~18:45
19:00	LesMILLS BODYPUMP 19:00~19:45	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LesMILLS BODYPUMP 19:00~19:45	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LesMILLS CORE 19:00~19:45	LesMILLS BODYBALANCE 19:00~19:45
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 20:00~21:00	LesMILLS BODYPUMP 20:00~21:00	LesMILLS BODYATTACK 20:00~21:00	LesMILLS BODYATTACK 20:00~21:00	LesMILLS BODYPUMP 20:00~21:00	LesMILLS BODYBALANCE 20:00~21:00	LesMILLS BODYATTACK 20:00~21:00
21:00	LesMILLS SH'BAM 21:30~22:00	LesMILLS CORE 21:30~22:00	LesMILLS BODYCOMBAT 21:15~22:00	LesMILLS CORE 21:30~22:00	LesMILLS CORE 21:30~22:00	LesMILLS BODYPUMP 21:30~22:00	LesMILLS BODYCOMBAT 21:30~22:00
22:00	スタジオ開放						

★ 最新ナンバー

- ・荷物での場所取り等のご遠慮下さい。
- ・途中の入退室は可能です。
- ・飲み物はキャップ付きのものに限ります。
- ・使用したツールはお客様ご自身でお拭き取りください。また、モップ掛けも含めてお願い致します。
- ・ステップ台は区画線の場所にて、その他レッスンも区画線を中心にご利用下さい。
- ・入場はレッスン開始の10分前から可能です。レッスン終了後は一度ご退室ください。

24時間営業 スポーツクラブ
JOYFIT 24 藤