

2026年1月～

プログラムスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

6:00	LES MILLS BODYBALANCE 6:00~6:45	LES MILLS BODYATTACK 6:00~6:45	LES MILLS BODYPUMP 6:00~6:45	LES MILLS CORE 6:00~6:45	LES MILLS BODYBALANCE 6:00~6:45	LES MILLS BODYPUMP 6:00~6:45	LES MILLS BODYCOMBAT 6:00~6:45
7:00	LES MILLS CORE 7:00~7:45	LES MILLS BODYPUMP 7:00~7:45	LES MILLS CORE 7:00~7:45	LES MILLS BODYBALANCE 7:00~7:45	LES MILLS BODYATTACK 7:00~7:45	LES MILLS BODYATTACK 7:00~7:45	LES MILLS CORE 7:00~7:45
8:00	LES MILLS BODYPUMP 8:00~9:00	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00~9:00	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00~9:00	LES MILLS BODYATTACK 8:00~9:00	LES MILLS BODYPUMP 8:00~9:00	LES MILLS CORE 8:00~8:45	LES MILLS BODYBALANCE 8:00~8:45
9:00	スタジオ開放						
10:00	LES MILLS BODYATTACK 10:00~10:45	LES MILLS BODYPUMP 10:00~10:45	LES MILLS BODYATTACK 10:00~10:45	LES MILLS CORE 10:00~10:45	LES MILLS CORE 10:00~10:45	LES MILLS BODYPUMP 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:45
11:00	LES MILLS DANCE 11:00~11:45	LES MILLS BODYATTACK 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LES MILLS DANCE 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45	LES MILLS DANCE 11:00~11:45
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:00~12:45	LES MILLS BODYBALANCE 12:00~12:45	LES MILLS CORE 12:00~12:45	LES MILLS BODYPUMP 12:00~12:45	LES MILLS BODYATTACK 12:00~12:45	LES MILLS CORE 12:00~12:45	LES MILLS BODYATTACK 12:00~12:45
13:00	LES MILLS CORE 13:00~13:45	LES MILLS DANCE 13:00~13:45	LES MILLS BODYPUMP 13:00~14:00	LES MILLS BODYATTACK 13:00~14:00	LES MILLS BODYPUMP 13:00~14:00	LES MILLS DANCE 13:00~13:45	LES MILLS 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	LES MILLS BODYATTACK 18:00~18:45	LES MILLS CORE 18:00~18:45	LES MILLS BODYPUMP 18:00~18:45	LES MILLS BODYPUMP 18:00~18:45	LES MILLS DANCE 18:00~18:45	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00~18:45	LES MILLS CORE 18:00~18:45
19:00	LES MILLS BODYPUMP 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LES MILLS CORE 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45	LES MILLS CORE 19:00~19:45	LES MILLS BODYBALANCE 19:00~19:45
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00~21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~21:00	LES MILLS BODYATTACK 20:00~21:00	LES MILLS CORE 20:00~21:00	LES MILLS BODYBALANCE 20:00~21:00	LES MILLS BODYATTACK 20:00~21:00
21:00	LES MILLS DANCE 21:15~22:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:15~22:00	LES MILLS BODYATTACK 21:15~22:00	LES MILLS CORE 21:15~22:00	LES MILLS BODYPUMP 21:15~22:00	LES MILLS BODYPUMP 21:15~22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15~22:00
22:00	最新ナンバー						

スタジオ開放

スタジオ開放

- ・荷物での場所取り等はご遠慮下さい。
- ・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 蔵