

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 | LES MILLS BODYATTACK | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS CORE | LES MILLS BODYBALANCE | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYCOMBAT |
| 7:00 | 6:00~6:45 LesMills CORE 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills BODYPUMP 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills CORE 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills BODYBALANCE 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills BODYATTACK 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills BODYPUMP 7:00~7:45 | 6:00~6:45 LesMills 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 BODYATTACK 8:00~9:00 | LES MILLS BODYPUMP 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 | | | | | | |

- ・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ひ致します。
- ・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

JOY FIT 24 蕨