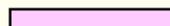


2025年11月～

スタジオプログラムスケジュール

JOY FIT 24 山形あかねヶ丘

 ← バーチャルスタジオレッスン

 ← 有人スタジオレッスン

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00~9:45 レズミルズダンス45	9:00~9:45 ボディアタック45	9:00~10:00 ボディバランス <small>マット</small>	9:00~9:45 ボディコンバット45	9:00~9:45 レズミルズダンス45	9:00~9:45 ボディコンバット45	9:00~10:00 ボディバランス <small>マット</small>
10:00	10:00~10:45 ボディコンバット45	10:00~10:45 レズミルズダンス45	10:15~11:00 ラジオ体操& ストレッチポール <small>マット</small>	10:00~10:30 ボディアタック30	10:00~10:45 ボディパンプ45	10:00~11:00 ボディバランス <small>マット</small>	10:15~11:00 レズミルズダンス45
11:00	11:00~12:00 ボディバランス <small>マット</small>	11:00~11:45 ボディパンプ45	11:15~11:45 動きを鍛える <small>マット</small>	10:45~11:30 ボディパンプ45	11:00~11:45 ボディコンバット45	11:15~12:00 レズミルズダンス45	11:15~12:00 ボディパンプ45
12:00	12:15~12:45 レズミルズダンス30	12:00~12:45 ボディコンバット45	12:00~12:45 レズミルズダンス45	11:45~12:45 ボディバランス <small>マット</small>	12:00~12:45 ボディアタック45	12:15~13:00 ボディパンプ45	12:15~13:00 ボディコンバット45
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45	13:00~13:45 ストレッチポール <small>マット</small>	13:00~14:00 ボディバランス <small>マット</small>	13:00~13:45 レズミルズダンス45	13:00~14:00 ボディバランス <small>マット</small>	13:15~13:45 ボディアタック30	13:15~14:00 ボディアタック45
14:00	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 運営わり <small>マット</small>	14:15~15:00 ヨガ <small>マット</small>	14:00~14:45 動きを鍛える <small>マット</small>	14:15~15:00 レズミルズダンス45	14:00~14:45 運営わり <small>マット</small>	14:15~15:00 ステップ45
15:00	15:00~16:00 ボディコンバット	15:00~15:45 ボディバランス45 <small>マット</small>	15:15~16:00 ボディコンバット45	15:00~15:45 カラダをほぐす <small>マット</small>	15:15~16:15 ボディパンプ	15:00~16:00 ボディコンバット	15:15~16:00 レズミルズダンス45
16:00	16:15~16:45 ボディバランス30 <small>マット</small>	16:00~16:45 レズミルズダンス45	16:15~17:00 レズミルズダンス45	16:00~17:00 ボディアタック	16:30~17:15 ボディコンバット45	16:15~17:00 レズミルズダンス45	16:15~17:15 ボディコンバット
17:00	17:00~17:30 ボディパンプ30	17:00~17:30 ボディアタック30	17:15~18:00 ボディアタック45	17:15~17:45 ボディパンプ30	17:30~18:15 ボディアタック45	17:15~18:00 ボディパンプ45	17:30~18:15 ボディアタック45
18:00	17:45~18:30 ボディコンバット45	17:45~18:30 ボディパンプ45	18:15~18:45 ボディパンプ30	18:00~18:30 レズミルズダンス30	18:30~19:15 レズミルズダンス45	18:15~19:00 ボディバランス45 <small>マット</small>	18:30~19:15 ボディアタック45
19:00	18:45~19:45 ボディアタック	18:45~19:15 ステップ30	19:00~19:45 ヨガ <small>マット</small>	18:45~19:15 カラダをほぐす <small>マット</small>	19:30~20:15 レズミルズダンス45	18:15~19:00 ボディバランス45 <small>マット</small>	19:15~20:00 ボディコンバット45
20:00	20:00~21:00 ボディバランス <small>マット</small>	19:30~20:00 ボディコンバット30	20:00~20:45 レズミルズダンス45	19:30~20:30 ボディコンバット	20:30~21:15 ボディパンプ45	19:15~20:00 ボディコンバット45	
21:00		20:15~21:00 ボディパンプ45		20:45~21:15 ボディアタック30	20:30~21:15 ボディバランス45 <small>マット</small>		
22:00							

QRコード
読み取りはこちら

 初心者の方向けのレッスンです。
皆様のご参加お待ちしております！



大画面スクリーンの映像プログラム！
いつでも入室・退室が可能です♪

※ナショナル会員様のみスタジオプログラムにご参加頂けます。