

2025年12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	9:30～9:45 ラジオ体操	9:30～9:45 ラジオ体操	9:30～9:45 ラジオ体操	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 マット
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	10:00～10:45 ボディバランス45 マット	10:00～10:45 ボディコンバット45	10:00～10:45 ボディパンプ45	10:00～11:00 ボディバランス マット	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 マット	11:00～11:45 ボディパンプ45	11:00～11:45 ボディアタック45	11:00～12:00 ボディパンプ	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	12:15～13:15 ボディバランス マット	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 レズミルズダンス45	13:00～14:00 ボディバランス マット	13:30～14:15 レズミルズダンス45	13:00～14:00 ボディバランス マット	13:15～13:45 ボディアタック30	13:15～14:00 ステップ45
14:00	14:00～14:45 ボディアタック45	14:00～14:45 運営わり マット	14:15～15:00 ヨガ マット	14:30～15:15 カラダをほぐす マット	14:15～15:00 レズミルズダンス45	14:00～14:45 運営わり マット	14:15～15:00 ボディアタック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 マット	15:15～16:00 ボディコンバット45	15:30～16:30 ボディアタック	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 レズミルズダンス30	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	16:45～17:30 ボディパンプ45	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	17:15～17:45 ボディアタック30	17:45～18:30 レズミルズダンス45	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	18:00～18:30 ボディパンプ30	18:45～19:15 カラダをほぐす マット	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 マット	
19:00	18:45～19:30 ボディアタック45	18:45～19:15 ステップ30	18:45～19:30 ヨガ マット	19:30～20:30 ボディコンバット	19:30～20:15 ボディパンプ45	19:15～20:00 ボディコンバット45	
20:00	19:45～20:45 ボディバランス マット	19:30～20:00 ボディコンバット30	19:45～20:30 レズミルズダンス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 マット		
21:00		20:15～21:00 ボディパンプ45					
22:00							

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！

LES MILLS
VIRTUAL

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LITE会員様のみスタジオプログラムにご参加頂けます。

QRコード
読み取りはこちら