

2026年2月～

スタジオプログラムスケジュール

JOYFIT 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 レズミルズダンス45	9:00~9:45 ボディコンバット45	9:00~9:45 ボディバンプ45	9:00~9:45 ボディアタック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
10:00 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	10:00~10:45 ボディコンバット45	10:00~10:45 ボディバンプ45	10:00~11:00 ボディバランス	10:15~11:00 レズミルズダンス45
11:00 ボディバランス	11:00~12:00 ボディバンプ45	11:00~11:45 ボディアタック45	11:00~12:00 ボディバンプ	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 ボディバンプ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	12:00~12:45 ボディアタック45	12:15~13:00 ボディバンプ45	12:15~13:00 ボディコンバット45
13:00 ボディバンプ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	13:30~14:15 レズミルズダンス45	13:00~14:00 ボディバランス	13:15~13:45 ボディアタック30	13:15~14:00 ステップ45
14:00 ボディアタック45	14:00~14:45 運営わり	14:15~15:00 ヨガ	14:30~15:15 カラダをほぐす	14:15~15:00 レズミルズダンス45	14:00~14:45 運営わり	14:15~15:00 ボディアタック45
15:00 ボディコンバット	15:00~15:45 ボディバランス45	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 ボディバンプ	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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ30	17:30~18:15 ボディアタック45	17:15~18:00 ボディバンプ45	17:30~18:15 ボディアタック45
18:00 ボディコンバット45	17:45~18:30 ボディバンプ45	18:00~18:30 ボディバンプ30	18:45~19:30 レズミルズダンス45	18:30~19:15 ボディアタック45	18:15~19:00 ボディアタック45	18:30~19:15 ボディアタック45
19:00 ボディアタック45	18:45~19:15 ステップ30	18:45~19:30 ヨガ	18:45~19:15 カラダをほぐす	19:30~20:15 ボディバンプ45	19:15~20:00 ボディコンバット45	19:30~20:15 ボディアタック45
20:00 ボディバランス	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	19:30~20:30 ボディコンバット	20:45~21:15 ボディアタック30	20:30~21:15 ボディバランス45	
21:00	20:15~21:00 ボディバンプ45					
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！


 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。