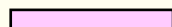



2026年5月～


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 ボディコンバット45 | 9:00~9:45 ボディパンプ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 <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 | 10:00~10:45 ボディバランス45 <small>マット</small> | 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 <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 | 11:00~11:45 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 <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 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> | 13:30~14:15 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 | 13:15~14:15 ボディバランス <small>マット</small> |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディアタック45 | 14:00~14:45 カラダをほぐす <small>マット</small> | 14:15~15:00 カラダをほぐす <small>マット</small> | 14:30~15:30 ボディアタック | 14:15~15:00 レズミルズダンス45 | 14:00~14:45 ボディバランス45 <small>マット</small> | 14:30~15:15 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 <small>マット</small> | 15:15~16:00 ボディコンバット45 | 15:45~16:30 ボディパンプ45 | 15:15~16:15 ボディパンプ | 15:00~16:00 ボディコンバット | 15:30~16:15 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 ボディコンバット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 | 16:30~17:30 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 ボディコンバット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 | 17:45~18:30 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 <small>マット</small> | 18:30~19:15 レズミルズダンス45 | 18:15~19:00 ボディアタック45 | 18:15~19:00 ボディアタック45 |
| 19:00 | 18:45~19:30 ボディアタック45 | 18:45~19:15 ボディアタック30 | 18:45~19:45 ボディコンバット | 19:30~20:15 ボディコンバット45 | 19:30~20:15 ボディパンプ45 | 19:15~20:00 ボディコンバット45 | QRコード 読み取りはこちら |
| 20:00 | 19:45~20:45 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 | 20:30~21:00 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> | | |
| 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！



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。