



2026年6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 ボディパンプ45	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	
19:00	18:45～19:45 ボディバランス <small>マット</small>	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	20:00～20:45 ボディアタック45	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。