2026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

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9：15～10：00 レズミルズダンス45	9：15～9：45 ボディコンバット30	9：15～9：45 ボディパンプ30	9：15～9：45 ボディアタック30	9：00～9：45 レズミルズダンス45	9：15～9：45 ボディコンバット30	9：15～10：15 （マット） ボディバランス
10:00	10：15～10：45 ボディコンバット30	10：00～10：45 レズミルズダンス45	10：00～10：45 （マット） 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 ボディパンプ45	10：00～11：00 （マット） ボディバランス	10：30～11：15 レズミルズダンス45
11:00	11：00～12：00 （マット） ボディバランス	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	11：30～12：15 ボディコンバット45
12:00	12：15～12：45 レズミルズダンス30	12：00～12：45 ボディアタック45	12：00～12：45 レズミルズダンス45	12：15～13：15 （マット） ボディバランス	12：00～12：45 ボディアタック45	12：15～13：00 ボディパンプ45	12：30～13：15 （マット） ボディバランス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 （マット） ボディバランス	13：30～14：15 レズミルズダンス45	13：00～14：00 （マット） ボディバランス	13：15～13：45 ボディアタック30	13：30～14：15 ボディパンプ45
14:00	14：00～14：45 ボディアタック45	14：00～14：45 ボディコンバット45	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 （マット） ボディバランス45	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 （マット） ボディバランス45	15：15～16：00 レズミルズダンス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 ボディコンバット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	18：15～19：15 ボディパンプ30	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 （マット） ボディバランス	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 20：15～21：00 ボディパンプ45	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 （マット） ボディバランス45		
21:00							
22:00							

LesMILLS 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。