



# 2018年3月ジョイフィット真砂本町スタジオプログラム



	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A
9:00	定員30名						
9:30-10:00	ボールでシェイプ 有馬						
10:00					定員25名		
10:15-11:00	脂肪燃焼エアロ 有馬	はじめてヨガ 長谷	シェイプアップエアロ 松本	10:00-11:00 ホットヨガ 山口	10:15-11:00 ラテンエアロ 篠原	10:15-11:00 アロマストレッチボール 橋口	10:15-11:00 チャレンジエアロ 有馬
11:00							
11:15-12:15	ピラティス 鎌田	11:15-12:00 リトモス45 aki	11:15-12:00 オキシジェノ45 内山	11:15-12:00 わくわくステップ 松本	11:15-12:00 ZUMBA 白石	11:15-12:00 ニの腕シェイプ 篠原	11:15-12:15 笑顔でフラ Ricky
12:00							
12:30-13:15	ベーシック&ストレッチ 有馬	12:15-12:45 ボディステップ30 aki	12:15-12:45 ボディパンプ30 aki	12:15-12:45 ストレッチボール 徳留	12:15-13:00 チャレンジエアロ 白石	12:30-13:15 ユーバウンド練習10分&30 吉留	12:30-13:15 オリジナルステップ 元田
13:00							
13:00-13:45		13:00-13:45 メガダンス45 aki	13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑				
14:00							
14:30-14:45							
15:00							
16:00							
16:00-17:00		16:00-17:00 チアダンス タイニークラス 鹿児島YMCA チアダンススクール					
17:00							
17:15-18:15		17:15-18:15 チアダンス キッズクラス 鹿児島YMCA チアダンススクール					
18:00							
18:30-19:00	18:30-19:00 すっきりシェイプ MIKU	18:30-19:00 はじめてステップ 有馬	18:20-19:00 ボディコンバット練習10分&30 中園	18:45-19:00 ストレッチボール 徳留	18:20-19:00 ボディステップ練習10分&30 aki	18:00-18:00 ヒーリングタイム 池田	18:00-18:00 ジュニアカラフル体操 幼児クラス 池田
19:00							
19:15-20:00	19:15-20:00 ボディステップ45 aki	19:15-20:00 コア&ボール MIKU	19:15-20:00 オキシジェノ45 内山	19:15-20:00 チャレンジエアロ 有馬	19:15-20:00 ボディパイプ3.1 45 中園	19:15-20:00 ホットヨガ 篠原	19:15-20:00 ユーバウンド45 吉留
20:00							
20:15-21:15	20:15-21:15 ボディコンバット60 中園	20:15-21:15 ホットヨガ 竹内	20:15-21:15 ボディパンプ60 aki	20:15-20:45 ZUMBA 内山	20:15-21:00 ラテンエアロ 篠原	20:15-21:00 ホットピラティス 花田	20:15-21:00 メガダンス45 aki
21:00							
21:30-22:30	21:30-22:30 HIPHOP初級 MIYAKO	21:30-22:15 リトモス45 aki	21:00-21:30 コア&ストレッチ 中川	21:15-22:00 ボディアタック45 村上	21:15-22:15 はじめてHIPHOP MEGUMI	21:15-21:45 コアトレーニング aki	21:30-22:15 ラテンダンス 鶴田
22:00							
22:00-22:00							
22:00							

レステック&ショートクラス  
最初の10分は練習です。  
レッスンは30分から  
スタートします!!

16:00-18:00  
ヒーリング  
タイム  
ご自由に  
おくらして下さい

**レッスンレベル色分け**

- 黄色 ⇒ 初心者向け  
どなたでも気軽に  
参加できます
- 赤 ⇒ 中・上級者向け
- 緑 ⇒ 初・中級者向け
- 青 ⇒ 中級者向け
- ピンク ⇒ ホットスタジオ
- 水色 ⇒ レッスン参加  
初めての方へ  
オススメ

スポーツクラブジョイフィット真砂本町  
鹿児島市真砂本町3-8  
TEL 099-252-0321