



# 2018年6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						
9:30-10:00	ボールでシェイプ 有馬				9:30-10:00 スロトレ 有馬	9:30-10:00 はじめてエアロ 篠原	9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 有馬
10:00				定員25名			
10:15-11:00	脂肪燃焼エアロ 有馬	10:05-11:05 はじめてヨガ 長谷	10:15-11:00 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							
11:15-12:00	11:15-12:00 リトモス45 aki	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	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							
12:15-12:45	ボディステップ30 aki	12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬	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	12:15-13:15 ピラティス 今村	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&35 徳留
13:00							
13:15-13:45			13:00-13:45 メガダンス45 aki	13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑			
14:00							
14:15-14:30				13:30-14:30 ホットヨガ 山口			
15:00							
15:15-15:30							
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							
18:20-19:00							
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	18:35-19:15 ボディステップ 練習10分&30 aki	19:00-19:45 第1週ボディパンプ 練習15分&30 ボディパンプ45 aki	19:15-19:45 コア&ストレッチ 中川
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 レズミルズトーン45 中園	19:15-20:00 ホットヨガ 篠原	19:30-20:15 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	20:30-21:15 メガダンス45 aki
21:00							
21:15-22:00							
21:30-22:30	21:30-22:30 HIPHOP初級 MIYAKO	21:30-22:30 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	21:30-22:15 ラテンダンス 鶴田	
22:00							
22:15-22:30							
22:30							

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!!

**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
- 緑 ⇒ 初・中級者向け
- 青 ⇒ 中級者向け
- 赤 ⇒ 中・上級者向け
- 紫 ⇒ ホットスタジオ
- 水色 ⇒ レッスン参加初めの方へオススメ

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