

# 2024年2月 JOYFIT24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	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	スタジオ B
9:00														
9:30		9:30-10:00 スロトレ 有馬				定員20名		定員25名						
10:00	10:00-11:00 はじめてヨガ 長谷	10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬	10:00-10:45 シェイプアップエアロ 山崎	9:45-10:45 ヨガ 山口	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	10:00-10:45 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	10:00-11:00 養生太極拳 総合太極拳(26式) 田畑	10:15-11:00 エンジョイエアロ RIE	10:15-11:00 ヨガ 竹内	10:00-11:00 ピラティス 今村	9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 有馬	10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬	10:00-11:00 リラックスヨガ RIE
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井	11:00-11:45 6.20日リトモス 13.27日メガダンス aki	11:00-11:45 ボディメンテナンス miya	11:00-11:45 ZUMBA 白石	11:00-11:45 全身シェイプ RIE	11:15-12:15 笑顔でフラ RIE	11:15-11:45 ベーシックステップ 有馬	11:15-12:00 ラテンエアロ 元田	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 ヨガ 池水	11:15-12:15 コンビネーションエアロ 有馬	11:15-12:00 エンジョイエアロ RIE	11:05-12:05 女性のための美しいボディメイク 前田
12:00	12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬		12:00-12:30 ボディパンプ30 aki		12:15-13:15 ピラティス 今村	12:00-12:45 チャレンジエアロ 白石		12:30-13:30 ヨガ 池水	12:20-13:05 筋膜リリースストレッチ 元田			12:30-13:15 3.17日リトモス 10.24日メガダンス aki		12:15-13:15 笑顔でフラ RIE
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑						13:20-13:50 ボディコンバット30 福留				
14:00						13:30-14:30 ヨガ 山口		13:45-14:30 デトックスヨガ 池水 (2月限定)						
15:00	<div data-bbox="201 790 817 1029" data-label="Text"> <p><b>【スタジオご利用について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道具を使用するクラスは人数制限がございます。</li> <li>・レッスン中のマスク着用は任意となります。</li> <li>・レッスン終了後は一度退出していただき、物を置かれたまま次のレッスンの場所取りなどをご遠慮ください。</li> <li>・レッスン中の撮影はご遠慮ください。</li> <li>・携帯電話はマナーモードに設定をお願いします。</li> </ul> </div>													
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	19:00-19:45 コア&ボール 上園	19:00-19:45 チャレンジエアロ 有馬	18:15-18:45 スロトレ&はじめてエアロ 有馬	19:00-19:50 機能改善 中村(か)	19:00-19:45 ボディステップ45 小倉	19:00-19:45 リラックスヨガ RIE	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 アロマヨガ RIE	19:00-19:30 ボディパンプ30 中村				
20:00	20:15-21:15 ボディアタック60 村上	20:05-20:50 EARTH 上園	20:00-20:45 ボディパンプ45 aki	20:05-20:50 ZUMBA 黒川	20:00-20:45 エンジョイエアロ RIE	20:00-20:45 キャンドルヨガ 田之上	20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 全身シェイプ RIE		20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根				
21:00			21:00-21:45 リトモス45 aki											
22:00														
23:00														

**LINE 公式アカウント**

レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！



**Instagram**

インスタグラムで店舗情報を配信中！



2月18日(日)メンテナンス日

**JOYFIT 24**

スポーツクラブジョイフィット24真砂本町  
鹿兒島市真砂本町3-8  
TEL 099-252-0321

■ エアロビクス ■ ヨガ ■ 調整系 ■ ダンス系 ■ レズミルズプログラム ■ カルチャー