

2024年3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
9:00							
9:30		9:30-10:00 スロトレ 有馬			9:30-10:00 ボールでシェイブ 有馬		
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	9:45-10:45 ヨガ 山口	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	10:15-11:00 チャレンジエアロ 有馬	10:00-11:00 ピラティス 今村	10:00-11:00 リラククスヨガ RIE
10:30			10:00-10:45 シェイプアップ エアロ 山崎	10:00-10:45 アロマストレッチボール 橋口	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 有馬	10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井	11:00-11:45 RADICAL RMX 5.19日リトモス 12.26日メガダンス aki	11:00-11:45 ZUMBA 白石	11:15-12:15 笑顔でフラ RIE	11:15-12:00 ラテンエアロ 元田	11:15-12:15 ヨガ 池水
11:30			11:00-11:45 ボディメンテナンス miya	11:00-11:45 全身シェイブ RIE	11:15-12:15 ベーシックステップ 有馬	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 コンビネーション エアロ 有馬
12:00		12:00-12:30 ボディパンプ30 aki		12:00-12:45 チャレンジエアロ 白石			11:05-12:05 女性のための 美しいボディメイク 前田
12:30	12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬			12:15-13:15 ピラティス 今村		12:20-13:05 筋膜リリースストレッチ 元田	12:15-13:15 笑顔でフラ RIE
13:00			13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑		12:30-13:30 ヨガ 池水	13:20-13:50 LES MILLS+ ボディコンバット30 福留	
13:30				13:30-14:30 ヨガ 山口			13:30-14:15 LES MILLS+ ボディコンバット45 小倉
14:00						13:30-14:30 LES MILLS+ ボディコンバット60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原
14:30							14:30-15:15 LES MILLS+ ボディコンバット45 吉水
15:00	<div data-bbox="212 798 817 1029" data-label="Text"> <p>【スタジオご利用について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具を使用するクラスは人数制限がございます。 ・レッスン中のマスク着用は任意となります。 ・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。 ・レッスン中の撮影はご遠慮ください。 ・携帯電話はマナーモードに設定をお願いします。 <p>※赤枠の部分は変更箇所になります。</p> </div>						
16:00							
17:00							
18:00							
18:30							
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	19:00-19:50 機能改善 中村(か)	19:00-19:45 LES MILLS+ ボディステップ45 小倉	19:00-19:45 リラククスヨガ RIE	19:00-19:45 アロマヨガ RIE
19:30			18:15-18:45 スロトレ&はじめてエアロ 有馬		19:00-19:45 LES MILLS+ ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:30 ボディパンプ30 中村
20:00	20:15-21:15 LES MILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 EARTH 上園	20:00-20:45 LES MILLS+ 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	20:00-21:00 キャンドルヨガ 田之上	20:00-20:45 メガダンス aki
20:30						20:00-20:45 RADICAL RMX ボディパンプ45 aki	20:10-20:55 インナーマッスル 強化ヨガ 中根
21:00			21:00-21:45 RADICAL RMX リトモス45 aki		21:00-21:45 LES MILLS+ ボディコンバット45 吉水	21:00-21:45 LES MILLS+ ボディアタック45 村上	
21:30							21:25-22:10 ラテンダンス MICHIKO
22:00					21:30-22:15 HIPHOP初級 MARI		
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！



3月17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
鹿児島市真砂本町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