2024年4月　JOYFIT24真砂本町スタジオプログラム

	MON（月） スタジオA	MON（月） スタジオB	TUE（火） スタジオA	TUE（火） スタジオB	WED（水） スタジオA	WED（水） スタジオB	THU（木） スタジオA	THU（木） スタジオB	FRI（金） スタジオA	FRI（金） スタジオB	SAT（土） スタジオA	SAT（土） スタジオB	SUN（日） スタジオA	SUN（日） スタジオB
9:00														
30		9:30-10:00 スロトレ 有馬				定員20名	定員25名 9:30-10:00 ボールでシェイプ 有馬		9:30-10:00 はじめてエアロ RIE			9:30-10:00 スロトレ＆はじめてエアロ 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 シェイプアップエアロ 山崎	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	10:00-10:45 アロマストレッチポール 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	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	salsation 11:15-12:15 SALSATION® 石井	RADICAL RMX 11:00-11:45 2.16.30日リトモス 9.23日メガダンス aki	11:00-11:45 ボディメンテナンス miya	ZUMBA 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		LesMills+ 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		RADICAL RMX 12:30-13:15 13.27日リトモス 6.20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		13:30-14:30 ヨガ 山口			LesMills+ 13:20-13:50 ボディコンバット30 福留		LesMills+ 13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原	LesMills+ 13:30-14:15 ボディコンバット45 吉水	13:30-14:30 デトックスヨガ 竹内 4/28 池水
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	salsation 19:00-20:00 SALSATION® 石井	定員20名 19:00-19:45 ピラティス 鎌田	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 週替わり お楽しみレッスン	19:00-19:45 リラックスヨガ RIE	LesMills+ 19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 アロマヨガ RIE	LesMills+ 19:00-19:30 ボディパンプ30 中村					
20:00	LesMills+ 20:15-21:15 ボディアタック60 村上	20:05-20:50 EARTH 上園	LesMills+ 20:00-20:45 ボディパンプ45 aki	ZUMBA 20:05-20:50 ZUMBA 黒川	20:00-20:45 エンジョイエアロ RIE	20:00-21:00 ピラティス 田之上	RADICAL 20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 全身シェイプ RIE	LesMills+ 19:45-20:30 ボディコンバット45 中村	20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根				
21:00			RMX 21:00-21:45 リトモス45 aki		LesMills+ 21:05-21:50 ボディコンバット45 吉水		LesMills+ 21:00-21:45 ボディアタック45 村上	21:30-22:15 HIPHOP初級 MARI		21:25-22:10 ラテンダンス MICHIKO				
22:00														

【スタジオご利用について】

・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 の場所取りなどはご遠慮ください。
・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。

※赤枠の部分は変更箇所になります。

4/3　リトモス　aki
4/10　サルセーション　石井
4/17　ZUMBA　白石
4/24　ボディアタック　村上

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！

4/21（日）メンテナンス日

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

JOY FIT 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