



2024年5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								
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 エンジョイステップ 山崎	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 田畑	10:15-11:00 エンジョイエアロ 元田	10:15-11:00 ヨガ 竹内	10:00-11:00 プラティス 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 長谷	
11:00	11:15-12:15 プラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井	11:00-11:45 7.21日リトモス 14.28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 骨盤調整ストレッチ 山崎	11:15-12:15 フラダンス 山口(ま)	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 プラティス 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 5日 ZUMBA 26日 ベリーダンス 黒川	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 プラティス 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	(5/3 休講)	12:30-13:15 18日リトモス 11.25日メガダンス aki		12:15-13:15 フィットネスフラ 黒川	
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		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	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
14:00						13:30-14:30 ヨガ 山口								5/26 池水
15:00	<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>				<p>5/1 ① サルセッション 石井 ② コレオロジー</p> <p>5/8 ① メガダンス aki ② リトモス</p> <p>5/15 ① ZUMBA 織田 ② ボディコンバット45 吉水</p> <p>5/22 ① 初中級エアロ 坂口 ② リトモス</p> <p>5/29 ① かんたんエアロ 村上 ② ボディアタック45</p>		<p>LINE 公式アカウント</p> <p>レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ!</p> 		<p>Instagram</p> <p>Instagramで店舗情報を配信中!</p> 					
16:00														
17:00														
18:00				18:15-18:45 ベーシックステップ 有馬										
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	19:00-19:45 プラティス 鎌田	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 ①週替わり お楽しみレッスン	19:00-19:45 リラックスヨガ 田之上	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディメンテナンス miya	19:00-19:30 LESMILLS+ ボディパンプ30 中村					5/19(日) メンテナンス日
20:00	20:15-21:15 LESMILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 EARTH 上園	20:00-20:45 LESMILLS+ ボディパンプ45 aki	20:05-20:50 ZUMBA 黒川	20:00-20:45 ②週替わり お楽しみレッスン	20:00-21:00 プラティス 田之上	20:00-20:45 RADICAL メガダンス aki	20:00-21:00 ヨガ Hitomi	19:45-20:30 LESMILLS+ ボディコンバット45 中村					
21:00			21:00-21:45 RADICAL リトモス45 aki		21:05-21:50 LESMILLS+ ボディコンバット45 吉水						20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根			
22:00														
30														



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