

2024年7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												
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	10:00-11:00 養生太極拳 総合太極拳(26式) 田畑	10:00-11:00 エンジョイエアロ RIE	10:15-11:00 ヨガ 竹内	10:15-11:00 ヨガ 今村	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 長谷	
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 RUM 9.23日リトモス 2.16.30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 コンピネーション エアロ 有馬	11:15-12:15 フィットネスフラ Mika	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 ボディパンパ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 RADICAL RUM 6.20日リトモス 13.27日メガダンス aki		12:30-13:15 7.28日 ZUMBA 14日 ベリーダンス 黒川	
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑		13:30-14:30 ヨガ 山口			13:20-13:50 LES MILLS+ ボディコンバット30 福留		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 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 ボディパンパ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
15:00	<div data-bbox="190 790 817 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														
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	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	19:00-19:50 機能改善 中村(か)	19:00-19:45 ZUMBA 織田	19:00-19:45 リラックスヨガ RIE	19:00-19:45 LES MILLS+ ボディパンパ45 aki	19:00-19:45 アロマヨガ RIE	19:00-19:30 LES MILLS+ ボディパンパ30 中村					7/21(日)メンテナンス日
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+ ボディパンパ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 ピラティス 田之上	20:00-20:45 RADICAL RUM メガダンス aki	20:00-20:45 全身シェイプ RIE	19:45-20:30 LES MILLS+ ボディコンバット45 中村					
21:00			21:00-21:45 RADICAL RUM リトモス45 aki		21:05-21:50 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							
22:00														
23:00														



レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ!



Instagramで店舗情報を配信!



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

