

2024年9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	10:15-11:00 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 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 11.00-11.45 10.24日リトモス 3.17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 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	11:15-12:15 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 ポディバンプ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		12:30-13:15 7.21日リトモス 14.28日メガダンス aki		12:30-13:15 1.22日 ZUMBA 8.29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 ポディコンバット30 福留		13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原	13:30-14:15 ポディコンバット45 吉水	13:30-14:30 デトックスヨガ 竹内	
14:00											13:30-14:30 9/28 相羽		9/22 池水	
15:00	<div data-bbox="197 794 819 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 19.00-19.45 20.00-20.45 20.15-21:15	19:00-19:45 19.00-19.45 20.00-20:45 20.15-21:15	19:00-19:45 19.00-19.45 20.05-20:50 21.00-21:45	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 19.00-19:45 20.00-20:45 20.15-21:15	19:00-19:45 アロマヨガ RIE	19:00-19:30 19.45-20:30	19:00-19:30 19.45-20:30	20:10-20:55			
20:00	ポディアタック60 村上	ポディアバンプ45 aki	ポディアバンプ45 aki	ZUMBA 黒川	20:00-20:45 エンジョイエアロ RIE	20:00-21:00 プラティス 田之上	20:00-20:45 20.00-20:45 21.00-21:45	20:00-20:45 全身シェイプ RIE	ポディアバンプ30 中村	ポディアバンプ30 中村	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	21.00-21:45 リトモス45 aki		21:05-21:50 ポディコンバット45 吉水		21.00-21:45 ポディアタック45 村上							
22:00														
30														



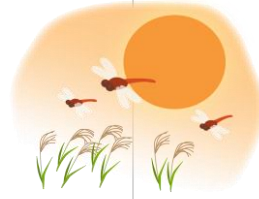
レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ!



Instagramで店舗情報を配信!



9/15(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