

# 2024年10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		定員25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 ラテンエアロ RIE	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 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 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 11.29日リトモス 8.22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 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 6.27日 ZUMBA 13日 ベリーダンス aki	12:30-13:15 6.27日 ZUMBA 13日 ベリーダンス 黒川		
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑					13:20-13:50 LESMILLS+ ポディコンバット30 福留						
14:00						13:30-14:30 ヨガ 山口						13:30-14:30 ボディバンプ60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原	13:30-14:15 LESMILLS+ 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	【スタジオご利用について】				【お楽しみレッスンスケジュール】										
16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道具を使用するクラスは人数制限がございます。</li> <li>・レッスン中のマスク着用は任意となります。</li> <li>・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。</li> <li>・レッスン中の撮影はご遠慮ください。</li> <li>・携帯電話はマナーモードに設定をお願いします。</li> </ul> ※赤枠の部分は変更箇所になります。				10月2日 ボディアタック / 村上 10月9日 CHOREOLOGY / 石井 10月16日 メガダンス / aki 10月23日 CHOREOLOGY / 石井 10月30日 ZUMBA / 黒川										
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 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 週替わり お楽しみレッスン RIE	19:00-19:45 リラックスヨガ RIE	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 アロマヨガ RIE	19:00-19:30 LESMILLS+ ボディバンプ30 中村						
20:00	20:15-21:15 LESMILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ 中村(か)	20:00-20:45 LESMILLS+ ボディバンプ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 ピラティス 田之上	20:00-20:45 RADICAL メガダンス aki	20:00-20:45 全身シェイプ RIE	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		21:00-21:45 LESMILLS+ ボディアタック45 村上			20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根					
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!



10/20(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