

# 2024年11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	
10:30														
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 salsa lion SALSATION® 石井	11:00-11:45 5.19日リトモス 2.12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
11:30														
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 2.16.30日リトモス 9.23日メガダンス aki	12:30-13:15 3.24日 ZUMBA 10日 ベリーダンス 黒川	
12:30														
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑										
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00-20:00 salsa lion SALSATION® 石井	19:00-19:45 ピラティス 鎌田	19:00-19:45 ヨガ 田之上	19:00-19:45 チャレンジエアロ 有馬	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディコンバット45 吉水	19:00-19:45 アロマリラクゼーション ヨガ RIE	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LESMILLS+ ボディバンプ30 中村					
19:30														
20:00	20:15-21:15 LESMILLS+ ボディアタック60 村上	★11月限定★ 20:10-20:55 CHOREOLOGY 石井	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 機能改善 中村(か)	19:45-20:30 LESMILLS+ 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				
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

**【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。

※赤枠の部分は変更箇所になります。



レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！



Instagramで店舗情報を配信中！



11/17(日) メンテナンス日



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