

# 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
9:00							
9:30		9:30-10:00 スロトレ 有馬			9:30-10:00 ボールでシェイプ 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	10:00-11:00 養生太極拳 総合太極拳(26式) 田畑
10:30					10:15-11:00 チャレンジエアロ 有馬	10:15-11:00 エンジョイエアロ RIE	10:15-11:00 ヨガ 竹内
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 2.26日メガダンス aki	11:00-11:45 ポディメンテナンス miya	11:00-11:45 ZUMBA 白石	11:00-11:45 全身シェイプ RIE	11:15-12:15 ベーシックステップ 有馬
11:30					11:15-12:15 笑顔でフラ RIE	11:15-12:00 ラテンエアロ 元田	11:15-12:15 ピラティス 鎌田
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	12:20-13:05 筋腹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
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	12:30-13:15 3.24日 ZUMBA 10日 ベリーダンス 黒川
14:00							13:30-14:15 ポディコンバット45 吉水
14:30							13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原
15:00							13:30-14:30 デトックスヨガ 竹内
15:30							11/24 ヨガ 黒川
16:00	<p><b>【スタジオご利用について】</b></p> <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> <p>※赤枠の部分は変更箇所になります。</p>						
17:00							
18:00							
18:30		18:15-18:45 ベーシックステップ 有馬					
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+ ポディコンバット45 吉水	19:00-19:45 LESMILLS+ アロマリラクゼーション ヨガ RIE	19:00-19:45 LESMILLS+ ポディバンプ45 aki
19:30							19:00-19:30 LESMILLS+ ポディバンプ30 中村
20:00	20:15-21:15 LESMILLS+ ポディアタック60 村上	★11月限定★ 20:10-20:55 CHOREOLOGY 石井	20:00-20:45 LESMILLS+ ポディバンプ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
20:30							20:00-20:45 機能改善 中村(か)
21:00							20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根
21:30							21:25-22:10 ラテンダンス MICHIKO
22:00							
22:30							



レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！



インスタグラム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