



2024年12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	
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井	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 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 フラダンス 山口(ま)	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 7.21日リトモス 28日メガダンス aki	12:30-13:15 1.22日 ZUMBA 8.29日 ベーダンス 黒川	
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑					13:20-13:50 ボディコンバット30 福留			12/14(土)休講	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
14:00						13:30-14:30 ヨガ 山口						13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	12/14(土)は、12:30-13:30 「ボディパンプ60」	
15:00	<div data-bbox="197 794 819 1031" 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はご遠慮ください。 ・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				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 ヨガ 山口	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 キャンドルヨガ RIE	19:00-19:45 LESMILLS+ ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LESMILLS+ ボディパンプ30 中村					
20:00	20:15-21:15 LESMILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 マットサイエンス 前田(こ)	20:00-20:45 LESMILLS+ ボディパンプ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 20:00-20:45 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					
21:00			21:00-21:45 リトモス45 aki										20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根	
22:00														
30														

12/14(土) 14:00~15:30 A SALSATION MASTER CLASS イベント開催

フロントにて参加申し込み受付中!




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!



12/15(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



★★★ 歳末来館スタンプラリー開催 12/2(月)~12/23(月) ★★★

■ 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