

2025年1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 10:00-10:45 アロマストレッチボール 橋口		定員25名 9:30-10:00 ボールでシェイプ 有馬		9:30-10:00 はじめてエアロ RIE		9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 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	10:15-11:00 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	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 SALSATION® 石井	RADICAL RMX 11:00-11:45 7.21日リトモス 14.28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	11:15-12:15 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		LES MILLS+ 12:00-12:30 ボディパンプ30 aki		12:15-13:15 ピラティス 今村				12:20-13:05 筋膜リリースストレッチ 元田			RADICAL RMX 12:30-13:15 18日リトモス 11.25日メガダンス aki	12:30-13:15 5.26日 ZUMBA 12日 ベリーダンス 黒川	
13:00				13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑				12:30-13:30 ヨガ 池水		LES MILLS+ 13:20-13:50 ボディコンバット30 福留				
14:00								13:30-14:30 ヨガ 山口				13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原 1/11、1/25 相羽	LES MILLS+ 13:30-14:15 ボディコンバット45 吉水
15:00	<div data-bbox="267 1045 1092 1360" 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														
18:30		定員20名 18:15-18:45 ベーシックステップ 有馬												
19:00	19:00-20:00 salsation 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	LES MILLS+ 19:00-19:45 ボディコンバット45 吉水	19:00-19:45 キャンドルヨガ RIE	LES MILLS+ 19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	LES MILLS+ 19:00-19:45 テッククラス15& ボディパンプ30 中村					
20:00	LES MILLS+ 20:15-21:15 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)	LES MILLS+ 20:00-20:45 ボディパンプ45 aki	ZUMBA 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	RADICAL 20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	20:00-21:00 テッククラス15& ボディコンバット45 中村					
21:00			RMX 21:00-21:45 リトモス45 aki				LES MILLS+ 21:00-21:45 ボディアタック45 村上							
22:00														
22:30														



Instagram
インスタグラムで店舗情報を配信中!



テッククラスは動きの説明
などガイダンスになります
初めての方にお勧め

1/19(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