

2025年2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 アロマストレッチポール 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 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 プラティス 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 プラティス 鎌田	11:15-12:15 11.25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 プラティス 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	12:20-13:50 ボディコンバット30 福留	12:30-13:15 1.15日リトモス 8.22日メガダンス aki		12:30-13:15 2.23日 ZUMBA 9日 ベリーダンス 黒川			
13:00			13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑			13:30-14:30 ヨガ 山口					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 担当週替わり			
14:00											13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	2/8、2/22 相羽	2/2 福留	2/9 中村	2/23 吉水
15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <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				18:15-18:45 ベーシックエアロ 坂口											
19:00	19:00-20:00 11.25日メガダンス aki	19:00-19:45 プラティス 鎌田	19:00-19:45 ヨガ 山口	19:00-19:45 チャレンジエアロ 坂口	19:00-19:45 ボディコンバット45 吉水	19:00-19:45 アロマリラックスヨガ RIE	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:45 テッククラス15& ボディパンプ30 中村						
20:00	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)	20:00-20:45 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 プラティス 田之上	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	20:10-20:55 インナーマッスル強化ヨガ 中根					
21:00			21:00-21:45 リトモス45 aki				21:00-21:45 ボディアタック45 村上								
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!



2/16(日) メンテナンス日

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



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

