

2025年10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														
30														
10:00		9:30-10:00 スロトレ 有馬	9:45-10:45			定員20名	9:30-10:00 ボールでシェイプ 有馬	定員25名	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	10:00-11:00	10/5 ヨガ 黒川
30	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	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	担当週替わり	10/12 ヨガ 黒川
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井	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 UBOUND 45 Rico	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	11:15-12:00 コンディショニングストレッチ 今村	11:15-12:15 コンピネーション エアロ 有馬	11:15-12:15 フラダンス 山口(ま)	10/26 ヨガ 前田(こ)
30			12:00-12:45 テッククラス15& ボディバンプ30 aki		12:00-12:40 ZUMBA 40 Rico	12:00-12:40 ZUMBA 40 Rico								
12:00	12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬				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		12:30-13:15 4.18日リトモス 11.25日メガダンス aki		12:30-13:15 12日 ZUMBA 5.26日 ベリーダンス 黒川	
30		テッククラスは動きの説明 などガイドダンスになります 初めての方にお勧め		13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑		13:30-14:30 ヨガ 山口			13:20-13:50 ボディコンバット30 福留		13:30-14:30 ボディバンプ60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原	13:30-14:15 担当週替わり	
14:00														
30														
15:00	【スタジオご利用について】													
30	・道具を使用するクラスは人数制限がございます。													
16:00	・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。													
30	・レッスン中の撮影はご遠慮ください。													
17:00	・携帯電話はマナーモードに設定をお願いします。													
30	※赤枠の部分は変更箇所になります。													
18:00														
30		定員20名		18:15-18:45 ベーシックエアロ 坂口										
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	19:00-19:45 ピラティス 鎌田	19:00-19:45 チャレンジエアロ 坂口	19:00-19:45 ヨガ 山口	19:00-19:45 ボディコンバット45 福留	19:00-19:45 アロマリラックスヨガ RIE	19:00-19:45 ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 ボディバンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO				
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 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	19:45-20:30 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							
30														
22:00														
30														

■ 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



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！



鹿児島
YMCAチアダンス

10/4 (土)
10/18 (土)
10/25 (土)

10/19 (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

