



# 2025年12月 JOYFIT24真砂本町スタジオプログラム



	MON (月) スタジオ A	TUE (火) スタジオ B	WED (水) スタジオ A	THU (木) スタジオ A	FRI (金) スタジオ A	SAT (土) スタジオ A	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 B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ B
9:00							
30		9:30-10:00 ストロトレ 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	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
30						定員25名	
11:00		RADICAL RMX	11:00-11:45 9.23日リトモス 2.16.30日メガダンス aki	11:00-11:45 ボディメンテナンス miya	JOY JUMP 45 Rico	11:00-11:45 全身シェイプ RIE	10:00-11:00 養生太極拳 チャレンジエアロ 有馬
30	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井				11:00-11:45 笑顔でフラ RIE	10:15-11:00 養生太極拳 田畠
12:00	12:00-12:45 LesMILLS+ テッククラス15& ボディパンプ30 aki					11:15-12:15 ベーシックステップ 有馬	10:15-11:00 ラテンエアロ 元田
30	12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬					12:20-13:20 姿勢改善ストレッチ 鎌田	11:15-12:00 コンディショニングストレッチ 今村
13:00			13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畠	13:00-14:00 ピラティス 今村		12:30-13:50 筋膜リリースストレッチ 元田	11:15-12:15 コンビネーションエアロ 有馬
30						13:30-14:30 ヨガ 山口	11:15-12:15 ラテンダンス 黒川
14:00							12:30-13:15 7.28日 ZUMBA 14日 ベリーダンス 黒川
30							12:30-13:15 LesMILLS+ 13:30-14:30 ボディコンバット30 福留
15:00	【スタジオご利用について】						
30	<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。</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>						
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
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 アロマキャンドルヨガ RIE	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki
30	定員20名						
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)	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 ピラティス 田之上	20:00-20:45 メガダンス aki
30							
21:00							
30							
22:00	★★★ 嶸末来館スタンプラリー開催 12/1(月)~12/26(金) ★★★						
30							



LINE  
公式アカウント



レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！



Instagram



インスタグラムで店舗情報を配信中！



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

