

2026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														
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		10:00-11:00	9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 有馬	10:00-11:00	
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	ピラティス 今村	10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬	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 RADICAL RMX 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 4.11.24日ZUMBA ASKA 18日リトモス aki	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 姿勢改善ピラティス 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)	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		12:00-12:45 LES MILLS+ テッククラス15& ボディバンプ30 aki		12:15-13:15 ピラティス 今村	12:00-12:45 リズムダンス MARI		12:20-13:20 姿勢改善ヨガ 鎌田	12:20-13:05 筋膜リリースストレッチ 元田		12:30-13:15 RADICAL RMX 7.21日リトモス 14.28日メガダンス aki		12:30-13:15 1.22日 ZUMBA 8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		13:20-13:50 LES MILLS+ ボディコンバット30 福留		13:30-14:30 LES MILLS+ 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														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
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 LES MILLS+ 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 LES MILLS+ ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LES MILLS+ 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 LES MILLS+ 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 LES MILLS+ ボディバンプ45 aki	20:00-20:45 Fithop 坂口	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 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	19:50-20:35 LES MILLS+ 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 RADICAL リトモス45 aki				21:00-21:45 LES MILLS+ ボディアタック45 村上							
22:00														
30														

【スタジオご利用について】

- ・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 取りなどはご遠慮ください。
- ・また、代理での場所取りもご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ・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。
- ・気分がすぐれない場合や、レッスン強度が合わない場合による途中退出以外はお遠慮ください。

※赤枠の部分は変更箇所になります。

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！

鹿児島
YMCAチアダンス

2/7 (土)
2/21 (土)
2/28 (土)

2/15 (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