

2026年4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 ストロレ 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 ディスコワールド ASKA	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	10:00-11:00 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 シェイプアップ エアロ 山崎	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	11:10-12:00 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		12:00-12:45 テッククラス15& ポディンパ30 aki				12:00-12:45 リトモス 坂口		12:25-13:25 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	12:20-13:50 LES MILLS+ ポディンパット30 福留	12:30-13:15 4.18日リトモス 11.25日メガダンス aki	12:30-13:15 ZUMBA 26日 12日 ベリーダンス 黒川		
13:00		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬		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 担当週替わり 4/18、4/25 相羽	13:30-14:15 担当週替わり 4/5 レズミルズリレー 4/12 中村 ポディンパット60 4/26 中村 ポディンパット60	
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	19:00-19:45 姿勢改善ピラティス 鎌田 (ストレッチボール)	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+ ポディンパット45 福留	19:00-19:45 アロマリラックスヨガ RIE	19:00-19:45 LES MILLS+ ポディンパット45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LES MILLS+ ポディンパット30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO				
20:00	20:15-21:15 LES MILLS+ ポディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ mei	20:00-20:45 LES MILLS+ ポディンパット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 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	19:50-20:35 LES MILLS+ ポディンパット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 aki				21:00-21:45 LES MILLS+ ポディアタック45 村上		4月3日(金) 19:50~20:50 ポディンパット60 中村&福留					
22:00			4月7日(火) 21:00~22:00 リトモス aki&坂口											
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のご遠慮ください。
- 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ご遠慮ください。

※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!



20th ANNIVERSARY

20周年記念レッスンイベント

4/18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30

4/18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30

20周年記念レッススイベント開催!!

鹿児島YMCAチアダンス

4/4 (土)

4/11 (土)



4/19(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