

JOYFIT24真砂本町ゴールデンウィーク変更プログラム

	5/1 (金)		5/2 (土)		5/3 (日)		5/4 (月)		5/5 (火)		5/6 (水)		5/7 (木)	
	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 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				9:30-10:00 スロトレ 有馬						
10:00	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		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	9:30-10:00 ボールでシェイブ 有馬	10:00-11:00 養生太極拳 総合太極拳(26式) 田畑
11:00	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 (ストレッチボール)	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	11:15-12:00 ベーシック&ストレッチ 有馬	11:15-12:15 salsation SALSATION® 石井	11:00-11:45 ZUMBA 黒川		11:00-11:45 シェイプアップ エアロ 山崎	11:00-11:45 全身シェイブ RIE	10:15-11:00 チャレンジエアロ 有馬	11:15-12:15 笑顔でフラ RIE
12:00	12:20-13:05 筋膜リリースストレッチ 元田		12:30-13:15 リトモス aki		12:30-13:15 ZUMBA 黒川				12:00-12:45 ベリーダンス 黒川		12:15-13:15 ピラティス 今村			11:15-11:45 ベーシックステップ 有馬
13:00	13:20-13:50 ボディコンバット30 福留		13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原						13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑		13:30-14:30 ヨガ 山口		12:25-13:25 姿勢改善ヨガ 鎌田
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00-19:30 ボディパンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO						19:00-20:00 salsation SALSATION® 石井		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 アロマリラックソヨガ RIE	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)
20:00	19:50-20:35 ボディコンバット45 中村	20:10-20:55 ととのう整体ヨガ 中根							20:05-20:50 ヨガ mei	20:00-20:45 ZUMBA 黒川	20:00-20:45 エンジョイエアロ RIE	20:00-21:00 ととのう整体ヨガ 中根	20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)
21:00													21:00-21:45 ボディアタック45 村上	
22:00														
23:00														

【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！



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