

# 2026年5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 ディスコワールド ASKA	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	10:00-10:45 アロマストレッチポール 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 SALSATON® 石井	11:00-11:45 リトモス 19日 12.26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 コンビネーションエアロ 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 テッククラス15&ポディバンプ30 aki		12:15-13:15 ピラティス 今村	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	(ストレッチポール)	12:30-13:15 2.16.30日 リトモス 9.23日 メガダンス aki		12:30-13:15 3.10.24日 ZUMBA 31日 ベリーダンス 黒川	
13:00			テッククラスは動きの説明などガイダンスになります 初めの方に 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 LESMILLS+ ポディコンバット30 福留		13:30-14:30 LESMILLS+ 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													5/10 中村 ボディコンバット60	
15:00													5/24 中村 ボディコンバット60	
16:00													5/31 村上 ボディアタック45	
17:00														
18:00				18:15-18:45 ベーシックエアロ 坂口										
19:00	19:00-20:00 SALSATON® 石井	19:00-19:45 姿勢改善ピラティス 鎌田 (ストレッチポール)	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 LESMILLS+ 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 LESMILLS+ ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LESMILLS+ 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 LESMILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ mei	20:00-20:45 LESMILLS+ 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 LESMILLS+ 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				
21:00			21:00-21:45 RADICAL リトモス aki				21:00-21:45 LESMILLS+ 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をご遠慮ください。
- ・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**

Instagramで店舗情報を配信!



鹿児島 YMCAチアダンス

5/16 (土)

5/23 (土)

**5/17(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