

2026年7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				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		9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 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 RADICAL RMX 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 LesMILLS+ ボディパンプ45 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	(ストレッチボール)	12:30-13:15 RADICAL RMX 4.18日リトモス 11.25日メガダンス aki	12:30-13:15 ZUMBA 黒川		
13:00			7/7 テッククラス15& ボディパンプ30	13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑					13:20-13:50 LesMILLS+ ボディコンバット30 福留		13:30-14:30 LesMILLS+ ボディパンプ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			テッククラスは 動きの説明など ガイダンスに なります 初めての方に お勧め			13:30-14:30 ヨガ 山口							7/5 福留 ボディコンバット45	
15:00													7/12 中村 ボディコンバット60	
16:00													7/26 中村 ボディコンバット60	
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 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+ ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LesMILLS+ ボディパンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO				7/19(日) メンテナンス日
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+ ボディパンプ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 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ご遠慮ください。

※赤枠の部分は変更箇所になります。



レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！



Instagramで店舗情報を配信中！



鹿児島
YMCAチアダンス
7/4 (土)
7/18 (土)



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