

JOYFIT24真砂本町 お盆期間変更プログラム(8/10~8/15)

		8/10 (月)		8/11 (火)		8/12 (水)		8/13 (木)		8/14 (金)		8/15 (土)		8/16 (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								定員25名							
10:00			9:30-10:00 スロトレ 有馬	9:45-10:45 ヨガ 黒川		10:00-10:45 ディスコワールド ASKA	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	9:30-10:00 ボールでシェイプ 有馬	10:00-11:00 養生太極拳 総合太極拳(26式) 田畑	9:30-10:00 はじめてエアロ RIE		10:00-11:00 ピラティス 今村	9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 有馬		
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		11:00-11:45 メガダンス aki	11:00-11:45 ボディメンテナンス miya	11:00-11:45 チャレンジエアロ 坂口	11:00-11:45 全身シェイプ RIE	10:15-11:00 チャレンジエアロ 有馬	10:15-11:00 エンジョイエアロ RIE	10:15-11:00 ヨガ 竹内		10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬			
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 SALSATION® 石井		12:00-12:45 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	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		
12:00		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬							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)				
30										LES MILLS+ 13:20-13:50 ボディコンバット30 福留					
13:00					13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑										
30															
14:00															
30															
15:00															
30															
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00	19:00-20:00 SALSATION® 石井	19:00-19:45 姿勢改善ピラティス 鎌田 (ストレッチポール)	LES MILLS+ 19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 黒川	LES MILLS+ 19:00-19:45 ボディコンバット45 福留	アロマリラクゼーション ヨガ RIE	LES MILLS+ 19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	LES MILLS+ 19:00-19:30 ボディパンプ30 中村						
20:00	LES MILLS+ 20:15-21:15 ボディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ mei	20:00-20:45 リトモス aki		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	RADICAL 20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	LES MILLS+ 19:50-20:35 ボディコンバット45 中村						
21:00															
30															
22:00															
30															

お盆期間もトレーニングジムは24時間営業しております！

※8/11(火)～8/14(金)の温浴利用時間は、「22:00」迄となります。

8/16(日) メンテナンス日

【夏の得チケット】
好評販売中です!!
7/20(月)～8/31(月)迄

ご家族、ご友人と一緒に
ビジャー(都度)利用が
お得にご利用いただけます。
どなたでも購入可能です。



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