

2026年8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														
30														
10:00		9:30-10:00 スロトレ 有馬	9:45-10:45			定員20名 9:30-10:00 ボールでシェイプ 有馬	定員25名 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		10:00-11:00	
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	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 4.18日リトモス 11.25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
30			12:00-12:45 LES MILLS+ ボディパンプ45 aki		12:20-13:20 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 1.29日リトモス 8.22日メガダンス aki		12:30-13:15 ZUMBA 2.23.30日ZUMBA 9日ベリータンダンス 黒川	
13:00		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬	8/4 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		13:30-14:30 ヨガ 山口			13:20-13:50 LES MILLS+ ボディコンバット30 福留		13:30-14:30 LES MILLS+ 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	
30			↑ 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										8/2 石井 CHOREOLOGY50	
14:00													8/9 中村 ボディコンバット60	
2													8/23 中村 ボディコンバット60	
15:00													8/30 村上 ボディアタック45	
30														
16:00														
30														
17:00														
2														
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 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 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 LES MILLS+ ボディパンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO				
30			20:00-20:45 LES MILLS+ 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 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	19:50-20:35 LES MILLS+ 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				
20:00	20:15-21:15 LES MILLS+ ボディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ mei	21:00-21:45 RADICAL RMX リトモス aki				21:00-21:45 LES MILLS+ ボディアタック45 村上							
21:00														
30														
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 取りなどにご遠慮ください。
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にはご遠慮ください。
 - ・「タオル」、「お飲み物」以外のお荷物に関しましては、なるべく後方の棚に保管いただきますようお願いいたします。
- ※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！



インスタグラムで店舗情報を配信中！



鹿児島
YMCAチアダンス

8/1 (土)
8/22 (土)
8/29 (土)

8/16 (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

【お盆期間変更プログラムについて】

・8月10日(月) ~ 8月15日(土)の期間は、お盆期間変更プログラムとしてリリースいたします。別紙のご参照を、よろしくお願いいたします。