

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		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		
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 ディスクワールド ASKA	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	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 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
12:00		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬	12:00-12:45 ボディバンプ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 1.29日リトモス 8.22日メガダンス aki		12:30-13:15 ZUMBA 黒川	
13:00			8/4 テッククラス15& ボディバンプ30	13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑			13:30-14:30 ヨガ 山口		13:20-13:50 ボディコンバット30 福留	LesMILLS+ 13:30-14:30 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	8/2 石井 CHOREOLOGY50	
14:00	【スタジオご利用について】													
2	・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をご遠慮ください。 ・「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。													
15:00														
30														
16:00														
30														
17:00	LINE 公式アカウント													
30	レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！													
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	LesMILLS+ 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	LesMILLS+ 19:00-19:45 ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	LesMILLS+ 19:00-19:30 ボディバンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO	8/16(日) メンテナンス日			
20:00	LesMILLS+ 20:15-21:15 ボディアタック60 村上	20:05-20:50 ヨガ mei	LesMILLS+ 20:00-20:45 ボディバンプ45 aki	PYTHOP 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	RADICAL 20:00-20:45 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	LesMILLS+ 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				
21:00			RADICAL 21:00-21:45 リトモス aki				LesMILLS+ 21:00-21:45 ボディアタック45 村上							
30														
22:00	【お盆期間変更プログラムについて】													
30	・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。													
	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			

JOYFIT 24

スポーツクラブ Joyフィット24 真砂本町
鹿児島市真砂本町3-8
TEL 099-252-0321