

2026年9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							定員25名							
30		9:30-10:00 スロトレ 有馬				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			
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	
30														
11:00	11:15-12:15 ピラティス 鎌田	11:15-12:15 eque lion SALSATION® 石井	11:00-11:45 8.22日リトモス 1.15.28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 コンディショントレッチ 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
30			12:00-12:45 ボディバンプ45 aki			12:00-12:45 リトモス 坂口				(ストレッチボール)				
12:00		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬			12:20-13:20 ピラティス 今村			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		12:30-13:15 5.19日リトモス 12.26日メガダンス aki		12:30-13:15 ZUMBA 黒川	
30			9/1 テッククラス15& ボディバンプ30						LesMILLS+ 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	
13:00			テッククラスは 動きの説明など ガイダンスなど なります 初めての方 にお勧め	13:00-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑		13:30-14:30 ヨガ 山口								
30														
14:00														
2														
15:00	【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をご遠慮ください。 ・ 「タオル」、「お飲み物」以外のお荷物は、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。													
30														
16:00														
30														
17:00														
30														
18:00				18:15-18:45 ベーシックエアロ 坂口										
30														
19:00	19:00-20:00 eque lion 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 ボディバンプ45 aki	19:00-19:45 ヨガ 中村(か)	19:00-19:30 ボディバンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO				
30														
20:00	LesMILLS+ 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 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 メガダンス aki	20:00-20:45 機能改善 中村(か)	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				
30														
21:00			21:00-21:45 リトモス aki				21:00-21:45 ボディアタック45 村上							
30														
22:00														
30														



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！



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

