

2026年10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							定員25名							
10:00		9:30-10:00 スロトレ 有馬				定員20名	9:30-10:00 ボールでシェイブ 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	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 6.20日リトモス 13.27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 全身シェイブ 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			12:00-12:45 ボディパンプ45 aki			12:00-12:45 リトモス 坂口				(ストレッチボール)				
30		12:30-13:15 ベーシック&ストレッチ 有馬	10/6 テッククラス15 & ボディパンプ30		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 3.17.31日リトモス 10.24日メガダンス aki		12:30-13:15 ZUMBA 黒川	
13:00				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	13:30-14:30 入門初級 24式太極拳 上原		13:30-14:30 ボディコンバット60 中村	
30														
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											
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はご遠慮ください。 ・ 「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	 LINE 公式アカウント レッスンの代行・休講はLINEでお知らせ！ 													
16:00														
30														
17:00	 Instagram インスタグラムで店舗情報を配信中！ 													
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 ボディパンプ30 中村	19:10-19:55 ラテンダンス MICHIKO	鹿児島 YMCAチアダンス 10/3 (土) 10/17 (土) 10/24 (土) 10/31 (土)			
20:00	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 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 ボディアタック45 村上							
30														
22:00														
30														
		エアロピクス	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

