2026年11月　JOYFIT24真砂本町スタジオプログラム

MON（月）

スタジオA

- 10:00–11:00 はじめてヨガ 長谷
- 11:15–12:15 ピラティス 鎌田
- 20:15–21:15 LesMILLS+ ボディアタック60 村上

スタジオB

- 9:30–10:00 スロトレ 有馬
- 10:15–11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬
- 11:15–12:15 salsation® SALSATION® 石井
- 12:30–13:15 ベーシック＆ストレッチ 有馬
- 19:00–19:45 姿勢改善ピラティス 鎌田（ストレッチポール）
- 20:05–20:50 ヨガ mei

TUE（火）

スタジオA

- 9:45–10:45 ヨガ 山口
- 11:00–11:45 RADICAL RIZE 10.24日リトモス 3.17日メガダンス aki
- 12:00–12:45 LesMILLS+ ボディパンプ45 aki
- 19:00–19:45 チャレンジエアロ 坂口
- 20:00–20:45 LesMILLS+ ボディパンプ45 aki
- 21:00–21:45 RIZE リトモス aki

11/3　テッククラス15＆ボディパンプ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

スタジオB

- 10:00–10:45 ディスコワールド ASKA
- 11:00–11:45 ボディメンテナンス miya
- 13:00–14:00 太極拳（剣・扇） 田畑
- 18:15–18:45 ベーシックエアロ 坂口
- 19:00–19:45 ヨガ 山口
- 20:00–20:45 FIT HOP Fithop 坂口

WED（水）

スタジオA

- 10:00–10:45 ラテンエアロ RIE
- 11:00–11:45 シェイプアップエアロ 山﨑
- 12:20–13:20 ピラティス 今村
- 19:00–19:45 LesMILLS+ ボディコンバット45 福留
- 20:00–20:45 エンジョイエアロ RIE

スタジオB

定員20名

- 10:00–10:45 アロマストレッチポール 橋口
- 11:00–11:45 全身シェイプ RIE
- 12:00–12:45 RIZE リトモス 坂口
- 13:30–14:30 ヨガ 山口
- 19:00–19:45 アロマリラックスヨガ RIE
- 20:00–21:00 ピラティス 田之上

THU（木）

スタジオA

定員25名

- 9:30–10:00 ボールでシェイプ 有馬
- 10:15–11:00 チャレンジエアロ 有馬
- 11:15–12:15 笑顔でフラ RIE
- 19:00–19:45 LesMILLS+ ボディパンプ45 aki
- 20:00–20:45 RADICAL FITNESS メガダンス aki
- 21:00–21:45 LesMILLS+ ボディアタック45 村上

スタジオB

- 10:00–11:00 養生太極拳 五防功 24式 田畑
- 11:15–11:45 ベーシックステップ 有馬
- 12:25–13:25 姿勢改善ヨガ 鎌田
- 19:00–19:45 ヨガ 中村（か）
- 20:00–20:45 機能改善 中村（か）

FRI（金）

スタジオA

- 9:30–10:00 はじめてエアロ RIE
- 10:15–11:00 エンジョイエアロ RIE
- 11:15–12:00 ラテンエアロ 元田
- 12:20–13:05 筋膜リリースストレッチ 元田
- 13:20–13:50 LesMILLS+ ボディコンバット30 福留
- 19:00–19:30 LesMILLS+ ボディパンプ30 中村
- 19:50–20:35 LesMILLS+ ボディコンバット45 中村

スタジオB

- 10:15–11:00 ヨガ 竹内
- 11:15–12:15 姿勢改善ピラティス 鎌田（ストレッチポール）
- 19:10–19:55 ラテンダンス MICHIKO
- 20:10–20:55 ととのう整体ヨガ 中根

SAT（土）

スタジオA

- 10:00–11:00 ピラティス 今村
- 11:10–12:00 コンディションストレッチ 今村
- 12:30–13:15 RADICAL RIZE 7.21日リトモス 14.28日メガダンス aki
- 13:30–14:30 LesMILLS+ ボディパンプ60 aki

スタジオB

- 9:30–10:00 スロトレ＆はじめてエアロ 有馬
- 10:15–11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬
- 11:15–12:15 コンビネーションエアロ 有馬
- 13:30–14:30 入門初級 24式太極拳 上原

SUN（日）

スタジオA

- 10:00–11:00 ヨガ 黒川
- 11:15–12:15 フラダンス 山口（ま）
- 12:30–13:15 ZUMBA 1.22.29日ZUMBA 8日ベリーダンス 黒川
- 13:30–14:30 LesMILLS+ ボディコンバット60 中村

スタジオB

- 11:05–12:05 女性のための美しいボディメイク 前田

鹿児島 YMCAチアダンス

11/7（土）

11/21（土）

11/15（日）メンテナンス日

【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はご遠慮ください。
　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。

LINE 公式アカウント
レッスンの代行・休講はＬＩＮＥでお知らせ！

Instagram
インスタグラムで店舗情報を配信中！





JOY FIT 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