特別プログラム（10/1～10/8）

JOYFIT東手城

	10月1日 木曜日		10月2日 金曜日		10月3日 土曜日		10月4日 日曜日		10月5日 月曜日		10月6日 火曜日		10月7日 水曜日		10月8日 木曜日	
	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	スタジオA	スタジオB
9:00																
	9:30～9:45 ラジオ体操				9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操				9:30～9:45 ラジオ体操			
10:00		10:00～10:45 美脚ヨガ YUMI	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原		10:15～10:30 青竹体操			10:00～10:45 ストレッチフロー 尾嵜		10:15～10:30 青竹体操	9:50～10:20 いす体操 泉			10:00～10:40 ピラティス 佐藤	10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 山根	
11:00	11:00～11:45 バレトン 山根		11:15～11:45 RADICAL POWER 河合			11:00～11:45 ウェーブリング 藤本	11:00～11:50 ランランエアロ 尾嵜		11:15～12:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 村上栞		11:00～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 泉	10:30～11:30 いやしの気功 宮崎	10:50～11:45 ストレッチポール 佐藤			11:00～11:45 リズムdeエクササイズ 大竹里奈
12:00		12:00～12:45 ヨガで踊る インド舞踊 YUMIKO		12:00～12:45 筋膜リリース MIKA	12:00～12:45 ZUMBA 大竹里奈		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO			12:30～13:15 ヨガ ～アンチエイジング～ YUI	12:15～13:00 ZUMBA 華奈			12:10～13:10 ハワイアンフラ 半田	12:00～12:45 OXIGENO 荒木	
13:00	13:00～13:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川		13:00～13:15 UBOUNDエレメント 13:15～13:45 UBOUND 村上栞			13:00～13:45 筋膜リリース MIKA			13:30～14:15 ZUMBA JUNKO			13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 華奈	13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 景山			13:15～14:15 バレエ 谷山
14:00		14:00～15:00 社交ダンス ～エクササイズ＆フィーリングソシアル 今田		14:30～15:15 やさしい武術太極拳 十六式太極拳 奥西	14:00～14:45 RITMOS 景山		13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO			14:30～15:15 マットサイエンス JUNKO	14:15～15:00 ボディジャム 篠原			14:15～15:00 ヒップホップ 久保田	14:00～14:45 ボディメイク ストレッチ 前川	
15:00	15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI		15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE		16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川	15:05～15:55 ホットヨガ ～パワフル～ TOMO	15:00～16:00 POWER CARDIO （60分） 山下・野村									15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI
16:00																
17:00		17:00～18:00 キッズダンス SACHI										17:00～18:00 バレエ 谷山			17:00～18:00 キッズダンス SACHI	
18:00																
19:00				19:15～20:00 ボディバランス 篠原	19:00～20:00 FIGHT DO(60分) 藤本					19:15～20:15 ボディメイク ウォーキング SHIGE	19:00～20:00 SALSATION® 華奈			19:30～20:15 オリジナル ダンス 村上栞	19:15～20:15 ボディアタック （60分） 野村	
20:00	19:30～20:15 UBOUND 瀬良	20:30～21:00 ストレッチポール	20:15～21:00 ボディアタック 河合			20:15～20:45 HYPER-C 枝廣			20:30～21:15 UBOUND 河合			20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:30～21:15 ZUMBA 小林裕季			20:30～21:00 ストレッチポール
21:00	21:15～22:00 ボディアタック 野村			21:15～22:00 ボディジャム 篠原	21:00～21:45 ZUMBA 藤本					21:30～22:15 フリースタイル 久保田	21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:30～22:15 ポールピラティス 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 野村	
22:00																
23:00																

特別プログラム（10/9～10/16）

JOYFIT東手城

	10月9日 金曜日		10月10日 土曜日		10月11日 日曜日		10月12日 月曜日		10月13日 火曜日		10月14日 水曜日		10月15日 木曜日		10月16日 金曜日	
	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	スタジオA	スタジオB
9:00			9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操						9:30～9:45 ラジオ体操		休館日			
10:00	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原		10:15～10:30 青竹体操			10:00～10:45 ストレッチフロー 尾嵜	10:00～11:00 気功 風姿花伝 宮崎	10:15～10:30 青竹体操	9:50～10:20 いす体操 泉	10:30～11:00 マットでストレッチ 泉		10:00～10:40 ストレッチポール 佐藤			10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原	
11:00		11:00～11:45 POWER CARDIO 河合			11:00～11:50 ランランエアロ 尾嵜			11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田	11:15～12:00 ランランエアロ 泉		10:50～11:45 ピラティス 佐藤				11:15～11:45 RADICAL POWER 河合	
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 村上栞			12:00～12:45 ヨガ MIKA	12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO		12:30～13:15 RITMOS 景山			11:45～12:45 太極拳 若月	12:15～13:00 ZUMBA 藤本					12:00～12:45 筋膜リリース MIKA
13:00	13:30～14:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	13:30～14:45 姿勢改善ヨガ 奥西	13:00～13:45 MEGA DANZ 景山	14:00～14:50 ベリーダンス TOMO	13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO	13:30～14:15 POWER CARDIO 野村	14:30～15:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 15:00～15:15コアトレ 湯上	13:30～14:15 ポールピラティス 湯上	13:15～14:00 ボディバランス 篠原	14:30～15:15 ムーンサイクルヨガ YUI	14:15～15:00 MEGA DANZ 景山	13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI			13:00～13:15 UBOUNDエレメント 13:15～13:45 UBOUND 村上栞	
14:00																14:30～15:15 やさしい武術太極拳 十六式太極拳 奥西
15:00	15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE		15:00～15:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川		15:00～16:00 UBOUND（60分） 河合・瀬良				15:30～16:15 かんたんアゾント c_ori.			15:15～16:00 ヒップホップ 久保田			15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE	
16:00				16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川												
17:00										17:00～18:00 バレエ 谷山						
18:00							18:15～19:00 ダンスカーディオ YUMIKO									
19:00	19:15～20:00 ダンストレーニング 久保田		19:15～20:00 UBOUND 瀬良				19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		19:15～20:00 ボディアタック 野村		19:30～20:15 FIGHT DO 山下					19:15～20:00 ボディバランス 篠原
20:00		20:15～21:00 ヒップホップ 久保田		20:15～21:00 ウェーブリング 藤本				20:30～21;15 フリースタイル 久保田		20:15～21:00 OXIGENO 荒木		20:30～21:15 ZUMBA 村上栞			20:15～21:00 ボディアタック 河合	
21:00	21:15～21:45 HYPER-C 枝廣		21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季				21:30～22:15 FIGHT DO 山下		21:15～21:45 UBOUND 荒木		21:30～22:15 RADICAL POWER 山下					21:15～22:00 ボディジャム 篠原
22:00																
23:00																

特別プログラム（10/17～10/24）

JOYFIT東手城

	10月17日 土曜日		10月18日 日曜日		10月19日 月曜日		10月20日 火曜日		10月21日 水曜日		10月22日 木曜日		10月23日 金曜日		10月24日 土曜日	
	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	スタジオA	スタジオB
9:00																
	9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操				9:30～9:45 ラジオ体操					9:30～9:45 ラジオ体操	9:30～9:45 ラジオ体操	
10:00				10:00～10:45 ストレッチフロー 尾嵜			9:50～10:20 いす体操 泉			10:00～10:40 ピラティス 佐藤	10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 山根		10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原			10:15～10:30 青竹体操
	10:15～10:30 青竹体操					10:15～10:30 青竹体操		10:30～11:30 いやしの気功 宮崎								
11:00		11:00～11:45 ウェーブリング 藤本	11:00～11:50 ランランエアロ 尾嵜		11:15～12:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 村上栞		11:00～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 泉		10:50～11:45 ストレッチポール 佐藤			11:00～11:45 リズムdeエクササイズ 大竹里奈		11:00～11:45 POWER CARDIO 河合	11:00～11:45 オリジナルエアロ 大竹里奈	
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 大竹里奈						12:15～13:00 ZUMBA 華奈			11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田	12:00～12:45 OXIGENO 荒木		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞			12:00～12:45 ヨガ MIKA
			12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO			12:30～13:15 ヨガ ～アンチエイジング～ YUI									13:00～13:45 MEGA DANZ 景山	
13:00		13:00～13:45 筋膜リリース MIKA			13:30～14:15 ZUMBA JUNKO			13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 華奈	13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 景山			13:15～14:15 バレエ 谷山	13:30～14:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	13:30～14:45 姿勢改善ヨガ 奥西		
14:00	14:00～14:45 RITMOS 景山		13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO	13:45～14:30 POWER CARDIO 野村		14:30～15:15 マットサイエンス JUNKO	14:15～15:00 ボディジャム 篠原			14:15～15:00 ヒップホップ 久保田	14:00～14:45 ボディメイク ストレッチ 前川					14:00～14:50 ベリーダンス TOMO
15:00		15:05～15:55 ホットヨガ ～パワフル～ TOMO	15:00～15:30 UBOUND 瀬良									15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI	15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE		15:00～15:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川	
16:00	16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川		16:00～16:30 ボディアタック 野村													16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川
17:00								17:00～18:00 バレエ 谷山			17:00～18:00 キッズダンス SACHI					
18:00																
19:00	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本					19:15～20:15 ボディメイク ウォーキング SHIGE	19:00～20:00 SALSATION® 華奈			19:30～20:15 オリジナル ダンス 村上栞	19:30～20:15 ボディアタック 野村		19:15～20:00 ダンストレーニング 久保田		19:15～20:00 UBOUND 瀬良	
20:00		20:15～20:45 HYPER-C 枝廣			20:30～21:15 UBOUND 河合			20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:30～21:15 ZUMBA 小林裕季			20:30～21:00 ストレッチポール		20:15～21:00 ヒップホップ 久保田		20:15～21:00 ウェーブリング 藤本
21:00	21:00～21:45 ZUMBA 藤本					21:30～22:15 フリースタイル 久保田	21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:30～22:15 ポールピラティス 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 野村		21:15～21:45 HYPER-C 枝廣		21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季	
22:00																
23:00																

特別プログラム（10/25～10/31）

JOYFIT東手城

	10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日	
	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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														
	9:30～9:45 ラジオ体操						9:30～9:45 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操				9:30～9:45 ラジオ体操	
10:00		10:00～10:45 ストレッチポール 野村	10:00～11:00 気功 風姿花伝 宮崎	10:15～10:30 青竹体操	9:50～10:20 いす体操 泉	10:30～11:00 マットでストレッチ 泉		10:00～10:40 ストレッチポール 佐藤		10:00～10:45 美脚ヨガ YUMI	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原		10:15～10:30 青竹体操	
11:00	11:00～11:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村			11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田	11:15～12:00 ランランエアロ 泉		10:50～11:45 ピラティス 佐藤		11:00～11:45 バレトン 山根		11:15～11:45 RADICAL POWER 河合			11:00～11:45 ウェーブリング 藤本
12:00	12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO		12:30～13:15 RITMOS 景山			11:45～12:45 太極拳 若月	12:15～13:00 ZUMBA 藤本			12:00～12:45 ヨガで踊る インド舞踊 YUMIKO		12:00～12:45 筋膜リリース MIKA	12:00～12:45 ZUMBA 大竹里奈	
13:00				13:30～14:15 ポールピラティス 湯上	13:15～14:00 ボディバランス 篠原			13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI	13:00～13:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川		13:00～13:15 UBOUNDエレメント 13:15～13:45 UBOUND 村上栞			13:00～13:45 筋膜リリース MIKA
14:00	13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO		14:30～15:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 15:00～15:15コアトレ 湯上			14:30～15:15 ムーンサイクルヨガ YUI	14:15～15:00 MEGA DANZ 景山			14:00～15:00 社交ダンス ～エクササイズ＆フィーリングソシアル 今田		14:30～15:15 やさしい武術太極拳 十六式太極拳 奥西	14:00～14:45 RITMOS 景山	
15:00	15:00～15:30 ボディアタック 野村				15:30～16:15 かんたんアゾント c_ori.			15:15～16:00 ヒップホップ 久保田	15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI		15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE			15:05～15:55 ホットヨガ ～パワフル～ TOMO
16:00	16:00～16:30 UBOUND 瀬良												16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川	
17:00						17:00～18:00 バレエ 谷山				17:00～18:00 キッズダンス SACHI				
18:00			18:15～19:00 ダンスカーディオ YUMIKO											
19:00			19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		19:15～20:00 ボディアタック 野村		19:30～20:15 FIGHT DO 山下		19:30～20:15 UBOUND 瀬良			19:15～20:00 ボディバランス 篠原	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本	
20:00				20:30～21;15 フリースタイル 久保田		20:15～21:00 OXIGENO 荒木		20:30～21:15 ZUMBA 村上栞		20:30～21:00 ストレッチポール	20:15～21:00 ボディアタック 河合			20:15～20:45 HYPER-C 枝廣
21:00			21:30～22:15 FIGHT DO 山下		21:15～21:45 UBOUND 荒木		21:30～22:15 RADICAL POWER 山下		21:15～22:00 ボディアタック 野村			21:15～22:00 ボディジャム 篠原	21:00～21:45 ZUMBA 藤本	
22:00														
23:00														