特別プログラム（1/1～1/8）

JOYFIT東手城

営業時間

1月1日(金)12：00～18：00
1月2日(土)10：00～18：00
1月3日(日)10：00～18：00

	2021年1月1日 金曜日		2021年1月2日 土曜日		2021年1月3日 日曜日	
	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

	2021年1月4日 月曜日		2021年1月5日 火曜日		2021年1月6日 水曜日		2021年1月7日 木曜日		2021年1月8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
9:00	9：15～9：30 ラジオ体操				9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 ラジオ体操	
10:00	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	
11:00			11：15～12：00 ランランエアロ 泉	11：45～12：45 太極拳 若月	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	
12:00	12：30～13：15 RITMOS 景山				12：15～13：00 FIGHT DO 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
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	
14:00	14：30～15：15 MEGA DANZ 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
15:00			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	
16:00										
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	19：15～20：15 UBOUND (60分)　河合		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 河合			19：15～20：00 ボディバランス 篠原
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	
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
22:00										
23:00										

特別プログラム（1/9～1/16）

JOYFIT東手城

	2021年1月9日		2021年1月10日		2021年1月11日(成人の日)		2021年1月12日		2021年1月13日		2021年1月14日		2021年1月15日		2021年1月16日	
	土曜日		日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		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		9：15～9：30 ラジオ体操				9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 ラジオ体操		休館日		9：30～9：45 ラジオ体操	
10:00	10：15～10：30 青竹体操			10：00～10：45 ストレッチポール 野村	10：00～10：15 青竹体操		9：50～10：20 いす体操 泉	10：30～11：30 いやしの気功 宮崎		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					10：15～10：30 青竹体操
11:00		11：00～11：45 ウェーブリング 藤本	11：00～11：45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村		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 ヨガ 山根			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		12：30～13：15 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				12：00～12：45 OXIGENO 荒木					12：00～12：45 ヨガ MIKA
13:00		13：00～13：45 筋膜リリース MIKA	13：45～14：30 ダンスカーディオ YUMIKO	13：30～14：15 POWER CARDIO 野村	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			13：00～13：45 MEGA DANZ 景山	
14:00	14：00～14：45 RITMOS 景山					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	15：00～15：45 ボディアタック 野村												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										15：40～16：40 JAZZ DANCE SACHI					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 やさしい ストレッチポール 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 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 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 MEGA DANZ 湯上	21：15～22：00 POWER CARDIO 野村				21：15～22：00 ZUMBA 小林裕季	
22:00																
23:00																

特別プログラム（1/17～1/24）

JOYFIT東手城

	2020年1月17日		2020年1月18日		2020年1月19日		2020年1月20日		2020年1月21日		2020年1月22日		2020年1月23日		2020年1月24日	
	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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		9：15～9：30 ラジオ体操				9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 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			10：00～10：45 ストレッチポール 野村
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	11：00～11：45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	
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 FIGHT　DO 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		12：30～13：15 ダンスカーディオ YUMIKO	
13:00	13：45～14：30 ダンスカーディオ YUMIKO	13：30～14：15 POWER CARDIO 野村		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	13：45～14：30 ダンスカーディオ YUMIKO	13：30～14：15 POWER CARDIO 野村
14:00			14：30～15：15 MEGA DANZ 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	15：00～16：00 ボディアタック （60分） 河合				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	15：00～16：00 FIGHT DO (60分)　山下	
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				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	19：00～20：00 FIGHT DO (60分)　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																

特別プログラム（1/25～1/31）

JOYFIT東手城

	2021年1月25日		2021年1月26日		2021年1月27日		2021年1月28日		2021年1月29日		2021年1月30日		2021年1月31日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	9：15～9：30 ラジオ体操				9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 ラジオ体操		9：15～9：30 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	10：00～10：15 青竹体操		9：50～10：20 いす体操	10：30～11：30 いやしの気功 宮崎		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		10：00～10：45 ストレッチポール 野村
11:00	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 ヨガ 山根		11：00～11：45 POWER CARDIO 河合	11：00～11：45 オリジナルエアロ 大竹里奈		11：00～11：45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	
12:00		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		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
13:00	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	13：30～14：25 姿勢改善ヨガ 奥西	13：00～13：45 MEGA DANZ 景山		13：45～14：30 ダンスカーディオ YUMIKO	13：30～14：15 POWER CARDIO 野村
14:00		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									15：00～16：00 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 ボディアタック （60分） 河合	
16:00							15：40～16：40 JAZZ DANCE SACHI					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		19：15～20：15 やさしい ストレッチポール 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	20：30～21：15 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		21：30～22：15 フリースタイル 久保田	21：15～21：45 UBOUND 荒木			21：30～22：15 MEGA DANZ 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														