10月プログラム（10/1～10/8）

JOYFIT東手城

	10月1日 金曜日		10月2日 土曜日		10月3日 日曜日		10月4日 月曜日		10月5日 火曜日		10月6日 水曜日		10月7日 木曜日		10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	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			9:20～9:50 マットでストレッチ 泉	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	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原		10:00～10:45 オリジナルエアロ 大竹里奈	10:00～10:15 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中		10:00～10:15 青竹体操		10:00～10:30 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		10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原	
11:00	11:15～11:45 RADICAL POWER 河合			11:00～11:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	11:15～12:00 骨盤調整 ストレッチ 田中		11:15～12:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 村上栞	11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	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	11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田		11:00～11:45 ヨガ 山根		11:00～11:45 POWER CARDIO 河合
12:00		12:00～12:45 筋膜リリース AKANE	12:00～12:45 ボディアタック 野村		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	12:00～13:00 SALSATION® 華奈				12:00～12:45 OXIGENO 荒木		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞	
13:00	13:00～13:15 UBOUNDエレメント 13:15～13:45 UBOUND 村上栞			13:00～13:45 ウェーブリング 藤本	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	13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI		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
14:00		14:00～14:45 やさしい太極拳 奥西	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		14:30～15:15 MEGA DANZ 景山		14:00～14:45 ボディメイク ストレッチ 前川			
15:00	15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE			15:05～15:55 パワフルヨガ TOMO	15:00～16:00 FIGHT DO （60分） 河合										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										15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI			
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 ボディバランス 篠原	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本				19:15～20:00 ZUMBA 大竹里奈		19:15～20:00 STRONG NATION® 華奈			19:30～20:15 筋膜リリース 村上栞	19:30～20:15 FIGHT DO 藤本		19:30～20:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	19:00～20:00 HIP HOP MAMI
20:00	20:15～21:00 ボディアタック 河合			20:15～20:45 ウェーブリング 藤本			20:45～21:30 UBOUND 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI		20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:30～21:15 ZUMBA 小林裕季			20:30～21:00 ウェーブリング	20:45～21:30 ボディアタック 野村	
21:00		21:15～22:00 ボディジャム 篠原	21:00～21:45 ZUMBA 藤本						21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:30～22:15 MEGA DANZ 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 藤本			
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/9～10/16）

JOYFIT東手城

	10月9日 土曜日		10月10日 日曜日		10月11日(スポーツの日) 月曜日		10月12日 火曜日		10月13日 水曜日		10月14日 木曜日		10月15日 金曜日		10月16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		9:15～9:30 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		9:15～9:30 ラジオ体操		休館日			9:15～9:30 ラジオ体操
10:00	10:00～10:45 オリジナルエアロ 大竹里奈	10:00～10:15 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中		10:00～11:00 気功 風姿花伝 宮崎	10:00～10:15 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 オリジナルエアロ 大竹里奈	10:00～10:15 青竹体操
11:00		11:00～11:45 ウェーブリング 藤本	11:15～12:00 骨盤調整 ストレッチ 田中			11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	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					11:00～11:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村
12:00	12:00～12:30 ボディアタック 野村		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO		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 ボディアタック 野村	
13:00	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		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		13:30～14:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 景山	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					13:00～13:45 ウェーブリング 藤本
14:00		14:00～14:50 ベリーダンス TOMO			14:30～15:15 MEGA DANZ 湯上			14:15～15:00 ムーンサイクルヨガ YUI	14:45～15:30 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			14:00～14:45 RITMOS 景山	
15:00	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				15:15～15:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ YUI				15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI					15:05～15:55 パワフルヨガ TOMO
16:00		16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川													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	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本				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 ZUMBA 小林裕季		19:30～20:15 オリジナルエアロ 藤本				19:15～20:00 FIGHT DO 藤本	
20:00		20:15～21:00 ウェーブリング 藤本			20:45～21:30 FIGHT DO 河合			20:15～21:00 OXIGENO 荒木		20:30～21:15 UBOUND 村上栞		20:30～21:00 RADICAL POWER 藤本				20:15～20:45 ウェーブリング 藤本
21:00	21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季						21:15～21:45 UBOUND 荒木		21:30～22:15 RADICAL POWER 野村		21:15～22:00 ボディアタック 野村				21:00～21:45 ZUMBA 藤本	
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/17～10/24）

JOYFIT東手城

	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10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																
		9:15～9:30 ラジオ体操	9:15～9:30 ラジオ体操			9:20～9:50 マットでストレッチ 泉	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		9:15～9:30 ラジオ体操
10:00	10:00～10:45 ストレッチポール 野村		10:00～10:15 青竹体操		10:00～10:30 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		10:00～10:45 オリジナルエアロ 大竹里奈	10:00～10:15 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中	
11:00	11:15～12:00 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	11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	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	11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田		11:00～11:45 ヨガ 山根		11:00～11:45 POWER CARDIO 河合		11:00～11:45 ウェーブリング 藤本	11:15～12:00 骨盤調整 ストレッチ 田中	
12:00	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	12:00～13:00 SALSATION® 華奈				12:00～12:45 OXIGENO 荒木		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞		12:00～12:30 ボディアタック 野村		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 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	13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI	14:00～14:45 ボディメイク ストレッチ 前川	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	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
14:00				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		14:30～15:15 MEGA DANZ 景山									
15:00	15:00～16:00 UBOUND （60分） 河合										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） 野村	
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			19:15～20:00 ZUMBA 大竹里奈		19:15～20:00 STRONG NATION® 華奈			19:30～20:15 筋膜リリース 村上栞	19:30～20:15 FIGHT DO 藤本		19:30～20:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	19:00～20:00 HIP HOP MAMI	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本			
20:00			20:45～21:30 UBOUND 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI		20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:30～21:15 ZUMBA 小林裕季			20:30～21:00 ウェーブリング	20:45～21:30 ボディアタック 野村			20:15～21:00 ウェーブリング 藤本		
21:00					21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:30～22:15 MEGA DANZ 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 藤本				21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季			
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/25～10/31）

JOYFIT東手城

	10月25日 月曜日		10月26日 火曜日		10月27日 水曜日		10月28日 木曜日		10月29日 金曜日		10月30日 土曜日		10月31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			9:15～9:30 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 前原	10:00～10:15 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	10:50～11:45 ピラティス 佐藤	10:00～10:40 ストレッチポール 佐藤	11:00～11:45 バレトン 山根	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		10:00～10:45 オリジナルエアロ 大竹里奈	10:00～10:15 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中	
11:00		11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	11:15～12:00 ランランエアロ 泉	11:45～12:45 太極拳 若月		11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田			11:15～11:45 RADICAL POWER 河合			11:00～11:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	11:15～12:00 骨盤調整 ストレッチ 田中	
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 AKANE	12:00～12:45 ボディアタック 野村		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO	
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		13:30～14:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 景山	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 ウェーブリング 藤本	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			14:15～15:00 ムーンサイクルヨガ YUI	14:45～15:30 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		14:00～14:45 やさしい太極拳 奥西	14:00～14:45 RITMOS 景山			
15:00			15:15～15:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ YUI				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 パワフルヨガ TOMO	15:00～16:00 UBOUND （60分）河合	
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 ZUMBA 小林裕季		19:30～20:15 オリジナルエアロ 藤本			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	20:45～21:30 FIGHT DO 河合		21:15～21:45 UBOUND 荒木	20:15～21:00 OXIGENO 荒木		20:30～21:15 UBOUND 村上栞	21:15～22:00 ボディアタック 野村	20:30～21:00 RADICAL POWER 藤本	20:15～21:00 ボディアタック 河合	21:15～22:00 ボディジャム 篠原	21:00～21:45 ZUMBA 藤本	20:15～20:45 ウェーブリング 藤本		
21:00					21:30～22:15 RADICAL POWER 野村									
22:00														
23:00														