10月プログラム（10/1～10/8）

JOYFIT東手城

	10月1日 土曜日		10月2日 日曜日		10月3日 月曜日		10月4日 火曜日		10月5日 水曜日		10月6日 木曜日		10月7日 金曜日		10月8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	9:45～10:00 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中	9:15～9:30 ラジオ体操	9:15～9:30 ラジオ体操	9:45～10:00 青竹体操	10:00～10:30 いす体操 泉	9:20～9:50 マットでストレッチ 泉	9:50～10:30 ピラティス 佐藤	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	9:45～10:00 青竹体操
10:00	10:15～11:00 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		10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中	11:00～12:00 ハワイアンフラ 須藤	11:00～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 泉	10:35～11:35 いやしの気功 宮崎	11:00～11:40 ストレッチポール 佐藤		10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 山根	11:00～11:45 ヨガ 山根	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原	11:00～11:30 RADICAL POWER 河合	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	11:30～12:15 ボディアタック 野村
11:00	11:30～12:00 ボディアタック 野村		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO 田中		11:30～12:15 骨盤調整 ストレッチ 田中	12:30～13:15 ヨガ ～アンチエイジング～ YUI	12:00～13:00 SALSATION® 華奈		12:30～13:00 UBOUND 原田		12:00～12:45 OXIGENO 荒木		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞	12:00～12:45 筋膜リリース AKANE	12:30～13:15 MEGA DANZ 景山	
12:00	12:30～13:15 MEGA DANZ 景山	13:30～14:15 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	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	13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 華奈	13:30～14:15 カメカメエアロ ちょっとがんばる編 野村	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	13:45～14:30 ランランエアロ 木庭		13:45～14:30 RITMOS 景山	14:45～15:35 ベリーダンス TOMO
13:00	13:45～14:30 RITMOS 景山	14:45～15:35 パワフルヨガ TOMO	15:00～16:00 UBOUND (60分) 原田						14:45～15:30 MEGA DANZ 景山		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	16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川
14:00	15:45～16:30 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川			16:00～18:00 卓球利用 可能時間		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		17:00～18:00 バレエ 谷山		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		17:00～18:00 キッズダンス SACHI		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		
15:00																
16:00																
17:00																
18:00	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 河合			19:15～20:00 ストレッチポール 野村	19:30～20:15 FIGHT DO 藤本		19:30～20:15 UBOUND 原田	19:00～20:00 HIP HOP MAMI	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本	
19:00		20:15～20:45 ウェーブリング 藤本			20:45～21:30 FIGHT DO 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI	21:15～21:45 UBOUND 荒木	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:15～21:00 ZUMBA 小林裕季	21:15～22:00 MEGA DANZ 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 藤本	20:30～21:00 ウェーブリング 藤本	20:45～21:30 ボディアタック 野村		21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季	20:15～21:00 ウェーブリング 藤本
20:00	21:00～21:45 ZUMBA 藤本															
21:00																
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/9～10/16）

JOYFIT東手城

	10月9日 日曜日		10月10日(スポーツの日) 月曜日		10月11日 火曜日		10月12日 水曜日		10月13日 木曜日		10月14日 金曜日		10月15日 土曜日		10月16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					9:15～9:30 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 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中		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	9:50～10:30 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				10:00～10:45 ヨガ 田中	
11:00	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 須藤	11:15～12:00 ランランエアロ 泉	11:45～12:45 太極拳 若月	11:00～11:40 ピラティス 佐藤		11:00～11:45 バレトン 山根			11:00～11:30 RADICAL POWER 河合			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		12:30～12:45 UBOUNDエレメント 12:45～13:15 UBOUND 原田				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 ZUMBA 村上栞	12:00～12:45 ヨガ AKANE			12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO	
13:00		13:30～14:15 POWER CARDIO 野村		13:30～14:15 かんたんステップ 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 ちょっとがんばる編 野村	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							13:30～14:15 POWER CARDIO 野村
14:00	13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO		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	13:45～14:30 ランランエアロ 木庭				13:45～14:30 ダンスカーディオ YUMIKO	
15:00	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		15:00～16:00 やさしい ストレッチポール SHIGE					
16:00		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		17:00～18:00 バレエ 谷山		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		17:00～18:00 キッズダンス SACHI		16:00～18:00 卓球利用 可能時間				16:00～18:00 卓球利用 可能時間
18:00																
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				
20:00			20:45～21:45 UBOUND 祝日SP 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI	21:15～21:45 UBOUND 荒木	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:45～21:30 RADICAL POWER 野村		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								21:45～22:15 ストレッチポール 野村								
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/17～10/24）

JOYFIT東手城

	10月17日 月曜日		10月18日 火曜日		10月19日 水曜日		10月20日 木曜日		10月21日 金曜日		10月22日 土曜日		10月23日 日曜日		10月24日 月曜日	
	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			9:20～9:50 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	9:15～9:30 ラジオ体操	
10:00	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中	9:45～10:00 青竹体操	10:00～10:30 いす体操 泉	10:35～11:35 いやしの気功 宮崎	9:50～10:30 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		10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	9:45～10:00 青竹体操	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中		10:00～11:00 気功 風姿花伝 宮崎	10:00～10:15 青竹体操
11:00	11:30～12:15 骨盤調整 ストレッチ 田中	11:00～12:00 ハワイアンフラ 須藤	11:00～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 泉		11:00～11:40 ストレッチポール 佐藤			11:00～11:45 ヨガ 山根		11:00～11:30 RADICAL POWER 河合		11:30～12:15 ボディアタック 野村	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 須藤
12:00		12:30～13:15 ヨガ ～アンチエイジング～ YUI	12:00～13:00 SALSATION® 華奈		12:30～13:00 UBOUND 原田		12:00～12:45 OXIGENO 荒木		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞	12:00～12:45 筋膜リリース AKANE	12:30～13:15 MEGA DANZ 景山		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO		12:30～12:45 UBOUNDエレメント 12:45～13:15 UBOUND 原田	
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	13:30～14:15 カメカメエアロ ちょっとがんばる編 野村	13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI	14:00～14:45 ダンストレーニング 久保田	13:15～14:15 バレエ 谷山	13:45～14:30 ランランエアロ 木庭		13:45～14:30 RITMOS 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 かんたんステップ 湯上
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		14:45～15:30 MEGA DANZ 景山						15:00～15:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川	14:45～15:35 ベリーダンス TOMO	15:00～16:00 FIGHT DO （60分） 河合		14:30～15:15 MEGA DANZ 湯上	
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		16:00～18:00 卓球利用 可能時間				16:00～18:00 卓球利用 可能時間		17:00～18:00 キッズダンス SACHI		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川		16:00～18:00 卓球利用 可能時間		16:00～18:00 卓球利用 可能時間
17:00				17:00～18:00 バレエ 谷山												
18:00																
19:00	19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		19:15～20:00 STRONG NATION® 華奈			19:15～20:00 ストレッチポール 野村	19:30～20:15 FIGHT DO 藤本		19:30～20:15 UBOUND 原田	19:00～20:00 HIP HOP MAMI	19:00～20:00 FIGHT DO （60分） 藤本				19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO	
20:00	20:45～21:30 FIGHT DO 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI	21:15～21:45 UBOUND 荒木	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:15～21:00 ZUMBA 小林裕季	21:15～22:00 MEGA DANZ 湯上	21:15～22:00 POWER CARDIO 藤本	20:30～21:00 ウェーブリング 藤本	20:45～21:30 ボディアタック 野村	20:30～21:15 フリースタイル 久保田	21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季	20:15～21:00 ウェーブリング 藤本			20:45～21:30 UBOUND 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI
21:00																
22:00																
23:00																

10月プログラム（10/25～10/31）

JOYFIT東手城

	10月25日 火曜日		10月26日 水曜日		10月27日 木曜日		10月28日 金曜日		10月29日 土曜日		10月30日 日曜日		10月31日 月曜日	
	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	9:50～10:20 いす体操 泉	10:30～11:00 マットでストレッチ 泉	9:50～10:30 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		10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村	9:45～10:00 青竹体操	10:00～10:45 ヨガ 田中		10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中	9:45～10:00 青竹体操
11:00	11:15～12:00 ランランエアロ 泉	11:45～12:45 太極拳 若月	11:00～11:40 ピラティス 佐藤		11:00～11:45 バレトン 山根			11:00～11:30 RADICAL POWER 河合	11:30～12:00 ボディアタック 野村		11:15～12:00 骨盤調整 ストレッチ 田中		11:30～12:15 骨盤調整 ストレッチ 田中	11:00～12:00 ハワイアンフラ 須藤
12:00			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 ZUMBA 村上菜	12:00～12:45 ヨガ AKANE	12:30～13:15 MEGA DANZ 景山		12:30～13:15 ダンスカーディオ YUMIKO	13:30～14:15 POWER CARDIO 野村		12:30～13:15 ヨガ ～アンチエイジング～ YUI
13:00	13:15～14:00 ボディバランス 篠原		13:30～14:15 カメカメエアロ ちょっとがんばる編 野村	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		13:45～14:30 ランランエアロ 木庭		13:45～14:30 RITMOS 景山	13:30～14:15 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 ZUMBA JUNKO	
14:00		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				14:45～15:35 パワフルヨガ TOMO				14:30～15:15 マットサイエンス JUNKO
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		15:45～16:30 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) 仮装SP 野村			
16:00				16:00～18:00 卓球利用 可能時間				16:00～18:00 卓球利用 可能時間				16:00～18:00 卓球利用 可能時間		16:00～18:00 卓球利用 可能時間
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	19:15～20:00 FIGHT DO 仮装SP 藤本				19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO	
20:00		20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:45～21:30 RADICAL POWER 野村			20:30～21:00 RADICAL POWER 藤本	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 FIGHT DO 仮装SP 河合	20:30～21:30 HIP HOP MAMI
21:00	21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:45～22:15 ストレッチポール 野村	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														