3月プログラム(3/1～31)

JOYFIT東手城

	3月4日・18日	3月5日・19日	3月6日・20日(春分の日)	3月7日・21日	3月1日・15日(休館日)・29日	3月2日・16日・30日	3月3日・17日・31日	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	9:15～9:30 ラジオ体操 9:30～9:45 青竹体操	9:15～9:45 いす体操 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 9:30～9:45 青竹体操	
10:00	10:00～10:45 気功 風姿花伝 前原	10:00～10:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 泉	9:45～10:30 ストレッチポール Mio	9:45～10:30 ヨガ 山根	9:45～10:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 菅原	9:40～10:00 かんたんエアロ 2日 休講 16日・30日 10:15～11:00 カメカメエアロ～はじめて編～ 野村	3日・31日 10:00～10:45 ヨガ 田中 17日 10:00～10:45 カメカメエアロ～はじめて編～ 野村	
11:00	11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	10:45～11:30 ランランエアロ 泉	10:45～11:30 マオビクス Mio	10:45～11:30 バレトン 山根	10:45～11:30 ヨガ AKANE	2日 休講 16日・30日 11:45～12:15 ボディアタック 野村	3日・31日 11:00～11:45 ピラティス 田中 17日 11:00～11:45 ストレッチポール 野村	
12:00	12:15～13:00 カメカメエアロ～はじめて編～ 田中	11:45～12:30 太極拳 若月	6日 11:45～12:30 ZUMBA 村上栞 20日 11:45～12:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 野村	11:45～12:30 OXIGENO 荒木	11:45～12:30 筋膜リリース AKANE	12:00～12:45 MEGA DANZE 景山	3日 12:00～12:45 RADICAL POWER 河合 17日・31日 12:00～12:45 RADICAL POWER 野村	
13:00	13:15～14:00 骨盤調整ストレッチ 田中	12:45～13:30 ボディバランス 篠原	6日 12:45～13:00 UBOUND エレメント 13:00～13:30 UBOUND 原田 20日 12:45～13:30 ストレッチポール 野村	12:45～13:30 ヨガで踊るイド舞踊 YUMIKO	1日 休講 29日 12:45～13:30 FIGHT DO 河合	13:00～13:45 RITMOS 景山	13:00～13:45 ダンスカーディオ YUMIKO	
14:00	14:15～15:00 POWER CARDIO 河合	13:45～14:30 ボディジャム 篠原	13:45～14:30 カメカメエアロ～がんばる編～ 野村	13:45～14:30 バレエ 谷山	13:45～14:30 ランランエアロ 木庭	2日 休講 16日・30日 14:00～14:45 ストレッチポール 野村	14:00～14:45 ダンスカーディオ YUMIKO	
15:00		14:45～15:30 ムーンサイクルヨガ YUI	14:45～15:30 MEGA DANZ 景山	14:45～15:45 社交ダンス ～エクササイズ＆ フィーリングソシアル～ 今田	14:45～15:45 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	3日 15:00～16:00 FIGHT DO 7周年SP 河合 17日 15:00～16:00 UBOUND マスタークラス 原田 31日 15:00～16:00 UBOUND コラボSP 河合×原田	
16:00				16:00～16:45 JAZZ DANCE SACHI		16:00～16:45 カメカメステップ&ストレッチ 前川		
17:00	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	17:00～18:00 キッズダンス SACHI	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります		16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	
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	19:15～20:00 カメカメエアロ～がんばる編～ 野村	19:15～19:45 UBOUND 河合	19:15～20:00 HIP HOP MAMI	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本		
20:00	20:30～21:15 HIP HOP MAMI	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	6日 20:15～21:00 ZUMBA 小林裕季 20日 20:15～21:00 ZUMBA祝日SP 小林裕季	20:00～20:45 FIGHT DO 河合	1日 20:15～21:00 UBOUND 河合 29日 20:15～21:00 UBOUND 原田	20:15～21:00 POWER CARDIO 藤本		
21:00	21:30～22:15 FIGHT DO 河合	21:15～21:45 UBOUND 荒木	21:15～22:00 RADICAL POWER 野村	21:00～21:30 ボディアタック 河合	21:15～22:00 ボディアタック 河合	21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季		
22:00								
23:00								

3月プログラム(3/1～31)

JOYFIT東手城

	3月11日・25日	3月12日・26日	3月13日・27日	3月14日・28日	3月8日・22日	3月9日・23日	3月10日・24日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15～9:30 ラジオ体操 9:30～9:45 青竹体操	9:15～9:45 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 9:30～9:45 青竹体操
10:00	10:00～10:45 気功 風姿花伝 前原	10:00～10:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 泉	9:45～10:30 ストレッチポール Mio	9:45～10:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 山根	9:45～10:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 菅原	9:40～10:00 かんたんエアロ 10:15～11:00 カメカメエアロ～はじめて編～ 野村	10:00～10:45 カメカメエアロ～はじめて編～ 田中
11:00	11:00～12:00 ハワイアンフラ 半田	10:45～11:30 ランランエアロ 泉	10:45～11:30 マオビクス Mio	10:45～11:30 ピラティス 山根	10:45～11:30 ヨガ AKANE	11:15～11:45 ボディアタック 野村	11:00～11:45 骨盤調整ストレッチ 田中
12:00	12:15～13:00 カメカメエアロ～はじめて編～ 田中	11:45～12:30 太極拳 若月	11:45～12:30 ZUMBA 村上栞	11:45～12:30 OXIGENO 荒木	11:45～12:30 筋膜リリース AKANE	12:00～12:45 MEGA DANZE 景山	12:00～12:45 RADICAL POWER 野村
13:00	13:15～14:00 骨盤調整ストレッチ 田中	12:45～13:30 ボディバランス 篠原	12:45～13:00 UBOUND エレメント 13:00～13:30 UBOUND 原田	12:45～13:30 ヨガで踊るインド舞踊 YUMIKO	8日: 12:45～13:30 FIGHT DO 河合 22日: 休講	13:00～13:45 RITMOS 景山	13:00～13:45 ダンスカーディオ YUMIKO
14:00	14:15～15:00 POWER CARDIO 河合	13:45～14:30 ボディジャム 篠原	13:45～14:30 カメカメエアロ～がんばる編～ 野村	13:45～14:30 バレエ 谷山	13:45～14:30 ランランエアロ 木庭	期間限定 14:00～14:45 ストレッチポール 野村	14:00～14:45 ダンスカーディオ YUMIKO
15:00		14:45～15:30 ムーンサイクルヨガ YUI	14:45～15:30 MEGA DANZ 景山	14日: 14:45～15:45 社交ダンス ～ホワイトデーSP～ 今田 28日: 14:45～15:45 社交ダンス ～エクササイズ＆フィーリングソシアル～ 今田	14:45～15:45 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	10日: 15:00～16:00 ボディアタック マスタークラス 河合 24日: 15:00～16:00 ボディアタック マスタークラス 野村
16:00				16:00～16:45 JAZZ DANCE SACHI		16:00～16:45 カメカメステップ＆ストレッチ 前川	
17:00	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	17:00～18:00 キッズダンス SACHI	16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります		16:30～18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります
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	19:15～20:00 カメカメエアロ～がんばる編～ 野村	19:15～19:45 UBOUND 河合	19:15～20:00 HIP HOP MAMI	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本	
20:00	20:30～21:15 HIP HOP MAMI	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:15～21:00 ZUMBA 小林裕季	20:00～20:45 FIGHT DO 河合	20:15～21:00 UBOUND 原田	20:15～21:00 POWER CARDIO 藤本	
21:00	21:30～22:15 FIGHT DO 河合	21:15～21:45 UBOUND 荒木	21:15～22:00 RADICAL POWER 野村	21:00～21:30 ボディアタック 河合	21:15～22:00 ボディアタック 河合	21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季	
22:00							
23:00							