

4月プログラム(4/1~30) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日 : 変更

	4月1日・15日(休館日)・29日(昭和の日)	4月2日・16日・30日	4月3日・17日	4月4日・18日	4月5日・19日	4月6日20日	4月7日・21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 	9:15~9:45 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 						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 	10:00~10:45 カメカメエアロ~はじめて編~ 田中 
11:00	1日 11:00~12:00 ハワイアンフラ 半田	29日 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 	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	1日 12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 田中	29日  12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村	11:45~12:30 太極拳 若月 	11:45~12:30 ZUMBA 村上葉 	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 
13:00	1日 13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ 田中	29日  13:15~14:00 ストレッチポール 野村	12:45~13:30 ボディバランス 篠原 	12:45~13:00 UBOUND エLEMENT 13:00~13:30 UBOUND 原田	12:45~13:30 ヨガで踊るイド舞踊 YUMIKO	12:45~13:30 FIGHT DO 河合 	13:00~13:45 RITMOS 景山 
14:00		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 ダンスエアロ 木庭 	14:00~14:45 ディスコフィーバー TOMO 	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	7日  15:00~16:00 FIGHT DO マスタークラス 河合  21日  15:00~16:00 UBOUND マスタークラス 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	16:30~18:30 卓球利用 可能時間	16:30~18:30 卓球利用 可能時間	17:00~18:00 キッズダンス SACHI	16:30~18:30 卓球利用 可能時間		16:30~18:30 卓球利用 可能時間
18:00	※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	※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	※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		※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		※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
19:00		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 河合 	
20:00	19:30~20:15 ダンスカーディオ YUMIKO	20:15~21:00 OXIGENO 荒木 	20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季 	20:00~20:45 FIGHT DO 河合 	5日  20:15~21:00 UBOUND 河合 	19日  20:15~21:00 UBOUND 原田 	20:15~21:00 POWER CARDIO 河合 
21:00	20:30~21:15 HIP HOP MAMI	21:15~21:45 UBOUND 荒木 	21:15~22:00 RADICAL POWER 野村 		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							

4月プログラム(4/1~30) JOYFIT東手城

休館日は毎月15日 ☺: 変更

	4月8日・22日 月曜日	4月9日・23日 火曜日	4月10日・24日 水曜日	4月11日・25日 木曜日	4月12日・26日 金曜日	4月13日・27日 土曜日	4月14日・28日 日曜日
9:00							
	9:15~9:30 ラジオ体操	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					9:40~10:00 かんたんエアロ	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	10:00~10:45 骨盤調整ストレッチ 田中	14日 28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 ピラティス 山根	10:45~11:30 ヨガ AKANE	11:00~11:45 15周年SP コラボエアロ 田中×野村	14日 28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	11:45~12:30 ZUMBA 村上菜	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LEMENT 13:00~13:30 UBOUND 原田	12:45~13:30 ヨガで踊るインド舞踊 YUMIKO	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		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 ダンスエアロ 木庭	14:00~14:45 ディスコフィーバー TOMO	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	14日 28日 15:00~16:00 15周年SP ボディアタック 河合×野村 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	16:30~18:30 卓球利用 可能時間	16:30~18:30 卓球利用 可能時間	17:00~18:00 キッズダンス SACHI	16:30~18:30 卓球利用 可能時間		16:30~18:30 卓球利用 可能時間
18:00	※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	※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	※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		※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		※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
19:00							
20:00	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 河合	
21:00	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 河合	
22:00		21:15~21:45 UBOUND 荒木	21:15~22:00 RADICAL POWER 野村		21:15~22:00 ボディアタック 河合	21:15~22:00 ZUMBA 小林裕季	
23:00							