



































5月プログラム(5/7~31) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日 : 変更

	5月20日 月曜日	5月7日・21日 火曜日	5月15日(休館日)・29日 水曜日	5月16日・30日 木曜日	5月17日・31日 金曜日	5月18日 土曜日	5月19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 						9:30~9:45 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	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 	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 	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 ヨガで踊るイダンス 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	14:15~15:00 ピラティス 野村 	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 ディスコワールド 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	15:00~16:00 UBOUND 2周年SP 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							
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	19:15~20:00 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 	20:15~21:00 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							

5月プログラム(5/7~31) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日 : 変更

	5月13日・27日 月曜日	5月14日・28日 火曜日	5月8日・22日 水曜日	5月9日・23日 木曜日	5月10日・24日 金曜日	5月11日・25日 土曜日	5月12日・26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 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 	10:00~10:45 骨盤調整ストレッチ 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 	10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村	12日 11:00~11:45 ピラティス 田中 26日 11:00~11:45 15周年 コラボエアロ 田中×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	10日 休講 24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 ピラティス 野村 	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 ディスコワールド 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	12日 15:00~16:00 FIGHT DO マスタークラス 河合  26日 15:00~16:00 ボディアタック 5周年SP 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		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	9日 19:15~20:00 UBOUND 原田  23日 19:15~20:00 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 	8日 20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季  22日 20:15~21:00 ピラティス 野村	9日 20:15~21:00 ボディアタック 野村  23日 20:15~21:00 FIGHT DO 河合 	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 		10日 休講 24日 21:15~22:00 ボディアタック 河合 	11日 21:15~22:00 ZUMBA 小林裕季  25日 休講	
22:00							
23:00							