

# 6月プログラム(6/1~30) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日  変更

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

# 6月プログラム(6/1~30) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日  変更

|       | 6月10日・24日<br>月曜日  | 6月11日・25日<br>火曜日  | 6月12日・26日<br>水曜日  | 6月13日・27日<br>木曜日   | 6月14日・28日<br>金曜日  | 6月8日・22日<br>土曜日  | 6月9日・23日<br>日曜日   |   |
|-------|---|---|---|--|---|--|---|---|
| 9:00  |   |   |   |  |   | 8日   |   |   |
|       | 9:15~9:30 ラジオ体操                      | 9:15~9:45<br>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                                  | 9:30~9:45 青竹体操                           |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>気功 風姿花伝<br>前原         | 10:00~10:30<br>カメカメエアロ~はじめて編~ 泉    | 9:45~10:30<br>ストレッチポール<br>Mio                              | 9:45~10:30<br>ヨガ<br>山根                                  | 9:45~10:30<br>カメカメエアロ~はじめて編~<br>菅原   | 22日<br>9:40~10:00<br>かんたんエアロ                    | 10:00~10:45<br>骨盤調整ストレッチ<br>田中           |   |
|       |   | 10:45~11:30<br>ランランエアロ<br>泉        | 10:45~11:30<br>マオピクス<br>Mio                                | 10:45~11:30<br>バレトン<br>山根                               | 10:45~11:30<br>ヨガ<br>AKANE           | 22日<br>10:15~11:00<br>カメカメエアロ<br>~はじめて編~<br>野村  | 11:00~11:45<br>ピラティス<br>田中               |   |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>ハワイアンフラ<br>半田         |   |   |  |   | 8日   |   |   |
|       |   | 11:45~12:30<br>太極拳<br>若月           | 11:45~12:30<br>ZUMBA<br>村上菜                                | 11:45~12:30<br>OXIGENO<br>荒木                            | 11:45~12:30<br>筋膜リリース<br>AKANE       | 12:00~12:45<br>MEGA DANZE<br>景山                 | 12:00~12:45<br>RADICAL POWER<br>野村       |   |
|       | 12:15~13:00<br>カメカメエアロ~はじめて編~<br>田中  |   | 12日   | 26日  |   |  |   |   |
| 13:00 |   | 12:45~13:30<br>ボディバランス<br>篠原       | 12:45~13:00<br>UBOUND エLEMENT<br>13:00~13:30<br>UBOUND 原田  | 12:45~13:30<br>UBOUND<br>生誕祭SP<br>原田                    | 12:45~13:30<br>ヨガで踊るインド舞踊<br>YUMIKO  | 12:45~13:30<br>FIGHT DO<br>河合                   | 13:00~13:45<br>RITMOS<br>景山              |   |
|       | 13:15~14:00<br>骨盤調整ストレッチ<br>田中       |   |   |  |   |  |   |   |
| 14:00 |   | 13:45~14:30<br>ボディジャム<br>篠原        | 13:45~14:30<br>カメカメエアロ~がんばる編~<br>野村                        | 13:45~14:30<br>バレエ<br>谷山                                | 13:45~14:30<br>ダンスエアロ<br>木庭          | 14:00~14:45<br>ディスコワールド<br>TOMO                 | 14:00~14:45<br>ダンスカーディオ<br>YUMIKO        |   |
|       | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>野村           |   |   | 13日  | 27日   |  |   |   |
| 15:00 |   | 14:45~15:30<br>ムーンサイクルヨガ<br>YUI  | 14:45~15:30<br>MEGA DANZ<br>景山                           | 14:45~15:45<br>社交ダンス<br>~エクササイズ&<br>フーリングソシアル~<br>今田  | 休講  | 14:45~15:45<br>やさしい<br>ストレッチポール<br>SHIGE      | 9日                                      | 23日                                       |
|       |   |   |   |  |   | 15:00~15:45<br>カメカメエアロ~がんばる編~<br>前川           | 15:00~16:00<br>ボディアタック<br>8周年SP<br>河合  | 15:00~16:00<br>ボディアタック<br>マスタークラス<br>野村  |
| 16:00 |   |   |   | 16:00~16:45<br>JAZZ DANCE<br>SACHI                    |   | 16:00~16:45<br>カメカメステップ&ストレッチ<br>前川           |   |   |
| 17:00 | 16:30~18:30<br>卓球利用<br>可能時間   | 16:30~18:30<br>卓球利用<br>可能時間   | 16:30~18:30<br>卓球利用<br>可能時間   | 17:00~18:00<br>キッズダンス<br>SACHI                        | 16:30~18:30<br>卓球利用<br>可能時間   |  | 16:30~18:30<br>卓球利用<br>可能時間   |   |
| 18:00 | ※有料のスタジオ予約がある場合<br>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<br>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<br>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<br>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<br>そちらが優先となります  |   |
| 19:00 |   |   |   |  |   |  |   |   |
|       | 19:30~20:15<br>ダンスカーディオ<br>YUMIKO  | 19:15~20:00<br>ボディアタック<br>野村     | 19:15~20:00<br>カメカメエアロ~がんばる編~<br>野村                      | 19:15~20:00<br>UBOUND<br>河合                           | 19:15~20:00<br>HIP HOP<br>MAMI     | 19:15~20:00<br>FIGHT DO<br>河合                 |   |   |
| 20:00 |   | 20:15~21:00<br>OXIGENO<br>荒木     | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>小林裕季                             | 20:15~21:00<br>FIGHT DO<br>河合                         | 20:15~21:00<br>ボディアタック<br>河合       | 20:15~21:00<br>POWER CARDIO<br>河合             |   |   |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>HIP HOP<br>MAMI     | 21:15~21:45<br>UBOUND 荒木         | 21:15~22:00<br>RADICAL POWER<br>野村                       |  | 21:15~22:00<br>UBOUND<br>原田        | 21:15~22:00<br>ZUMBA<br>小林裕季                  |   |   |
| 22:00 |   |   |   |  |   |  |   |   |
| 23:00 |   |   |   |  |   |  |   |   |