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	6月4日・18日	6月5日・19日	6月6日・20日	6月7日・21日	6月1日·15日(休館日)·29日	6月2日・16日・30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 🚺 6日 20日	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	9.50.9.45 月刊 体床	V)I CAID)) A	9:45~10:30	9:45~10:30 9:45~10:30	9:45~10:30	9:40~10:00 かんたんエアロ 🔰	9.50.99.45 月刊
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	ストレッチポール Mio	カメカメエアロ 〜はじめて編〜 山根 野村 20日		10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ <mark>↓</mark> 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 10:45~11:30 ピラティス ピラティス 山根 野村	10:45~11:30 ヨガ AKANE	キェイン 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	ー 12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~【】	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 MANGAL 景山	12:00~12:45 RADICAL POWER 野村
13:00	田中 13:15~14:00	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 ヨガで踊るイド舞踊 YUMIKO	12:45~13:30 FIGHT DO 河合	13:00~13:45 RITMOS 景山	2日 16日・30日 13:00~13:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ イリアイオ
14:00	骨盤調整ストレッチ 田中 14:15~15:00 ピラティス	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	京山 14:00~14:45 ディスコワールド TOMO	野村 YOMIKO 2日 16日・30日 14:00~14:45 ピラティス 野村 YUMIKO
15:00	サ村 野村	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	1日 29日 15:00~15:45 カメカメエアロ 〜がんばる編~	2日 16日(河合)・30日(原田) 15:00~16:00 15:00~16:00 UBOUND マスタークラス マスタークラス
16:00						前川 1日 29日	河合
10.00				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	- 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	SACHI	※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 INIM 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 V ボディアタック 河合	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 UBOUND 原田	21:15~22:00 ZUMBA 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	6月11日・25日	6月12日-26日	6月13日・27日	6月14日・28日	6月8日・22日	6月9日-23日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						8日	
	9:15~9:30 ラジオ体操 🔰	9:15∼9:45	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 €	いす体操 泉 ✓				9:30~9:45青竹体操 22日 9:40~10:00 №	9:30~9:45 青竹体操 ↓
10:00	10:00~10:45	10:00~10:30 M	9:45~10:30 ストレッチポール	9:45~10:30 ヨガ ∭	9:45~10:30 カメカメエアロ~はじめて編~ <mark>↑</mark>	休講 かんたんエアロ 8日 22日	10:00~10:45
	気功 風姿花伝	10:00~10:30 カメカメエアロ~はじめて編~ 泉	Mio	山根	菅原	10:15~11:00	10:00~10:45 骨盤調整ストレッチ)
	前原					休講 カメカメエアロ ~はじめて編~。。	田中
11:00		10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30 バレトン	10:45~11:30 ヨガ <mark>M</mark>	野村 500 22日	
	11:00~12:00	ランランエアロ 泉	マオビクス Mio	山根	AKANE	11:15~11:45	11:00~11:45 ピラティス
	ハワイアンフラ 半田					休講 ボディアタック 野村	田中
12:00	Т Ш	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30		
		太極拳 若月	ZUMBA 村上栞 Zww	OXIGENO 🛁 荒木	筋膜リリース AKANE	12:00~12:45 MEGA DANZE RADICAL	12:00~12:45 RADICAL POWER
	12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~ M	4171	12日 26日	JIDAN	ANAME	MEGA DANZE KANGA 景山	野村
13:00	田中	12:45~13:30	12:45~13:00 12:45~13:30	12:45~13:30	12:45~13:30		
13:00		ボディバランス	UBOUND エレメント UBOUND 13:00~13:30 生誕祭SP	ヨガで踊るインド舞踊	FIGHT DO	13:00~13:45	13:00~13:45
	13:15~14:00	篠原	UBOUND 原田 原田 WILL	YUMIKO	河合	RITMOS 景山	ダンスカーディオ YUMIKO
	骨盤調整ストレッチ ↓ 田中	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	лш	TOMAKO
14:00		ボディジャム	カメカメエアロ〜がんばる編〜	バレエ	ダンスエアロ	14:00~14:45	14:00~14:45
	14:15~15:00	篠原	野村	谷山	木庭	ディスコワールド	ダンスカーディオ
	ピラティス 野村			13日 27日		ТОМО	YUMIKO
15:00	±r113	14:45~15:30 ムーンサイクルヨガ М	14:45~15:30 MEGA DANZ	14:45~15:45 社交ダンス	14:45~15:45 やさしい	15:00~15:45	9日 23日 15:00~16:00 15:00~16:00
		ムーンサイクルョカ YUI	MEGA DANZ 景山	~エクササイズ& 休講 フィーリングソシアル~	ストレッチポール	カメカメエアロ~がんばる編~	15:00~16:00 15:00~16:00 ボディアタック ボディアタック
				今田	SHIGE	前川	8周年SP マスタークラス
16:00							河合 野村
				16:00~16:45 JAZZ DANCE		16:00~16:45 カメカメステップ &ストレッチ	
				SACHI		前川	
17:00	16:30~18:30	16:30 ~ 18:30	16:30~18:30		16:30~18:30		16:30 ~ 18:30
1,7,55	卓球利用	卓球利用	卓球利用	17:00~18:00	卓球利用		卓球利用
	可能時間	可能時間	可能時間	キッズダンス	可能時間		可能時間
18:00	※有料のスタジオ予約がある場合	※有料のスタジオ予約がある場合	※有料のスタジオ予約がある場合	SACHI	※有料のスタジオ予約がある場合		※有料のスタジオ予約がある場合
16:00	そちらが優先となります	そちらが優先となります	そちらが優先となります		そちらが優先となります		そちらが優先となります
						1	
19:00							
		19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	
	19:30~20:15 ダンスカーディオ	ボディアタック 野村	カメカメエアロ〜がんばる編〜 野村	UBOUND 河合	HIP HOP MAMI	FIGHT DO 河合	
20:00	YUMIKO	三 まりかり こここ	2,1,	772	•	772	
		20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	
	20:30~21:15	OXIGENO 荒木 Mich	ZUMBA 学 小林裕季	FIGHT DO 河合	ボディアタック	POWER CARDIO 河合	
21:00	HIP HOP MAMI	元 个 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	小林怡学	刈 百		河合	
		21:15~21:45	21:15~22:00		21:15~22:00	21:15~22:00	
		UBOUND 荒木	RADICAL POWER		UBOUND	ZUMBA 🥎	
22:00			野村		原田	小林裕季	
23:00							
20.00						1	