

7月プログラム(7/1~31) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日 : 変更

	7月1日・15日(休館日)・29日	7月2日・16日・30日	7月3日・17日・31日	7月4日・18日	7月5日・19日	7月6日・20日	7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 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 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 
		10:45~11:30 ランランエアロ 泉 	10:45~11:30 マオボックス 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 	11:00~11:45 ポールピラティス 田中 
11:00	11:00~12:00 ハワイアンフラ 半田 					11:15~11:45 ボディアタック 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 
		2日・30日	16日 				
13:00		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 
	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ 田中 	2日・30日	16日 		NEWインストラクター 		
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 HIPHOPエクササイズ YASUYO 	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 
	14:15~15:00 ピラティス 野村 						
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 	
			NEWインストラクター 				
16:00			15:45~16:30 コンディショニング&ストレッチ HOCCH 	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				4日	18日 		
	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 ボディアタック 野村 	19:15~20:00 FIGHT DO 河合 	
				4日	18日 		
20:00		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 	
21:00	20:30~21:15 HIP HOP MAMI 						
		21:15~21:45 UBOUND 荒木 	21:15~22:00 POWER CARDIO 野村 		21:15~22:00 UBOUND 原田 	21:15~22:00 ZUMBA 小林裕季 	
22:00							
23:00							

7月プログラム(7/1~31) JOYFIT東手城

毎月15日は休館日 : 変更

	7月8日・22日 月曜日	7月9日・23日 火曜日	7月10日・24日 水曜日	7月11日・25日 木曜日	7月12日・26日 金曜日	7月13日・27日 土曜日	7月14日・28日 日曜日
9:00						13日	
	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 			11日	25日 	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~ 野村 	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日	25日 	休講	
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 マオボックス Mio 	10:45~11:30 バレトン 山根	10:45~11:30 ピラティス 野村	10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村 	11:00~11:45 骨盤調整ストレッチ 田中 
						13日	
12:00		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 	11:15~11:45 ボディアタック 野村 	12:00~12:45 MEGA DANZE 景山 
	12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 田中 					休講	12:00~12:45 RADICAL POWER 野村 
13:00		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
	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ 田中 						
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 HIPHOPエクササイズ YASUYO 	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
	14:15~15:00 ピラティス 野村						
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  15:00~16:00 UBOUND マスタークラス 原田 
			NEWインストラクター 				28日  15:00~16:00 ボディアタック マスタークラス 野村 
16:00			15:45~16:30 コンディショニング&ストレッチ HOCCH 	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				11日 	25日		
	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 ボディアタック 野村 	19:15~20:00 UBOUND 河合 	19:15~20:00 HIP HOP MAMI	19:15~20:00 FIGHT DO 河合 
20:00				11日 	25日		
	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 UBOUND 原田 	20:15~21:00 FIGHT DO 河合 	20:15~21:00 ボディアタック 河合 	20:15~21:00 POWER CARDIO 河合 
21:00		21:15~21:45 UBOUND 荒木 	21:15~22:00 POWER CARDIO 野村 			21:15~22:00 UBOUND 原田 	21:15~22:00 ZUMBA 小林裕季 
22:00							
23:00							