8月プログラム(8/1~31) JOYFIT東手城 毎月15日は休館日 🕃 変更

	8月5日-19日	8月6日-20日	8月7日-21日	8月1日・15日(休館日)・29日	8月2日・16日・30日	8月3日-17日-31日	8月4日・18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	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 🔰	マットでストレッチ 泉	0.45 - 10.00		2日·30日 16日 9:45~10:30	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	10:00~10:30 №	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	カメカメエアロ 〜はじめて編〜 休講	•	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			菅原	10:15~11:00	骨盤調整ストレッチ 📉
	前原	10.45 11.00	10.45 - 11.00	10:45 - 11:00	10.45 - 11.00	カメカメエアロ~はじめて編~ <mark>↓</mark> 野村	田中
11:00	44	10:45~11:30 ランランエアロ	10:45~11:30 マオビクス Mio	10∶45~11∶30 ピラティス	10:45~11:30 ヨガ ()	21.17	11:00~11:45
	11:00~12:00 ハワイアンフラ	泉		山根	AKANE	11:15~11:45	ポールピラティス
	半田	11.4510.00	11 - 45 10 - 20	1日 29日	11:45~12:30	ホティブダック 野村	田中
12:00		11:45~12:30 太極拳 <mark></mark> ∭	11:45~12:30 ZUMBA 村上栞 2064	### 11:45~12:30	筋膜リリース (1)		12:00~12:45
	12:15~13:00	若月			AKANE	MEGA DANZE MICA	RADICAL POWER
	カメカメエアロ~はじめて編~ <mark>()</mark> 田中	12:45~13:30	12:45~13:00	12:45~13:30	12:45~13:30	景山	野村
13:00	·	ボディバランス	UBOUND エレメント 13:00~13:30	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	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	2日·30日 16日 13:45~14:30 13:45~14:30	泉山	TOMARCO
14:00		ボディジャム	カメカメエアロ~がんばる編~	バレエ	POWER CARDIO	14:00~14:45	14:00~14:45
	14:15~15:00	篠原	野村	谷山	YASUYO 河合 🚵	ディスコワールド TOMO	ダンスカーディオ YUMIKO
	ピラティス 野村	14:45~15:30	14:45~15:30 MEGA DANZ	14:45~15:45 社交ダンス	14:45~15:45 やさい	3日・31日 17日	TOMINO
15:00		ムーンサイクルヨガ 🥤				15:00~15:45	
		YUI	景山	~エクササイズ& フィーリングソシアル~ 今田	ストレッチポール V SHIGE	┃ ~がんばる編~ ┃ ^{1へ語}	
40.00			15:45~16:30 コンディショニング &ストレッチ HOCCH ▼	7.		前川 3日·31日 17日	1
16:00				16∶00∼16∶45 JAZZ DANCE SACHI		16:00~16:45 カメカメステップ 仕=#	
						カメカメステップ 休講 ***********************************	
17:00	16:30~18:30 卓球利用	16:30 ~ 18:30			16:30 ~ 18:30	ווענים	16:30~18:30
17.00		卓球利用		17:00~18:00	卓球利用		卓球利用
	可能時間	可能時間		キッズダンス SACHI	可能時間		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		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
10.00	てつらか、後元となりより	てののかし変元となりより			てののか一度ルとなりより		てののが優儿となりより
						1	
19:00							
		10.15 - 20.00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	10.15~.20.00	
	19:30~20:15	19:15~20:00 ボディアタック	カメカメエアロ~がんばる編~	UBOUND RAIGH	HIP HOP	19:15~20:00 FIGHT DO	
20:00	ダンスカーディオ YUMIKO	野村	野村	河合	MAMI	刈台	
	I OWING	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	1
	20:30~21:15	OVIOENO	ZUMBA	FIGHT DO	ボディアタック	ZUMBA	
21:00	HIP HOP MAMI	OXIGENO 荒木 MILLA	小林裕季	河合	河合	小林裕季	
	1417 (1412	21:15~21:45	21:15~22:00		21:15~22:00		1
		UBOUND 荒木	POWER CARDIO		UBOUND		
22:00			野村		原田		
23:00							

8月プログラム(8/1~31) JOYFIT東手城 毎月15日は休館日 🕃 変更

	8月12日(振替休日)-26日 8月13		8月13日	目•27日	8月14日-28日	8月8日-22日	8月9日-23日	8月10日-24日	8月11日-25日
	月	曜日	·	雇日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00			13日	27日					
		30 ラジオ体操 🔰	休講	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 认	9:15~9:30 ラジオ体操
	9:30~9:	45 青竹体操		いす体操泉				9:40~10:00 かんたんエアロ\	9:30~9:45 青竹体操 🚺
10:00	10.0	0∼1 0:45	13日	27日 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>	0.40 10.00 <i>B 101210</i> 2 1	10:00~10:45
	気功 風姿花伝		休講 カメカメエアロ ノ ~はじめて編~ 泉		Mio	山根	菅原	10:15~11:00	カメカメエアロ~はじめて編~🔰
	前原 12日 26日		13日	27日				カメカメエアロ~はじめて編~ <mark>↓</mark> 野村	田中
11:00	12口	26日	休講	10:45~11:30 ランランエアロ	10:45~11:30 マオビクス	10:45~11:30 バレトン	10:45~11:30 ヨガ ┪	±111	11:00~11:45
	休講	11:00~12:00 ハワイアンフラ		泉	Mio	山根	AKANE	11:15~11:45	骨盤調整ストレッチ 🎽
	小冊	半田	13日 11:45~12:30	27日				ボディアタック 野村	田中
12:00			カメカメエアロ	11:45~12:30 太極拳 М	11:45∼12:30 ZUMBA	11:45∼12:30 OXIGENO	11:45~12:30 筋膜リリース M	12:00~12:45	12:00~12:45
	12:15~13:00		・ ~がんばる編~ 野村	太極拳 若月	ZUMBA 村上栞 ₹	荒木	AKANE	MEGA DANZE RADICAL	RADICAL POWER
	カメカメエアロ	コ~はじめて編~┪	~111					景山	野村
13:00	田中		12:45~13:30		12:45~13:00 UBOUND エレメント	12:45~13:30 ヨガで踊るインド舞踊	12:45~13:30 FIGHT DO	10.00.10.15	10.00.10.15
	13.1	5~14:00	ボディバランス 篠原		UBOUND エレメント 13:00~13:30 UBOUND 原田	ョカで踊るイント舞踊 YUMIKO	FIGHT DO 河合	13:00~13:45 RITMOS	13:00~13:45 ダンスカーディオ
	骨盤調	整ストレッチ 🔰			OBOOK MA			景山	YUMIKO
14:00	田中		13:45~14:30		13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30		
	1.1.1	5 ~ 15:00		ジャム原 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	カメカメエアロ〜がんばる編〜 野村	バレエ 谷山	HIPHOPエクササイズ YASUYO	14:00~14:45 ディスコワールド	14:00~14:45 ダンスカーディオ
	گ'	ラティス						TOMO	YUMIKO
15:00	野村 			~15:30	14:45~15:30	14:45~15:45 サ カ がいフ	14:45~15:45	10日 24日	11日 🗘 25日 🛕
10.00				イクルヨガ UI	MEGA DANZ 景山		やさしい ストレッチポール ੑ ゾ	15:00~15:45 カメカメエアロ 休講 ながく げる 短っ	15:00~16:00 15:00~16:00
					Х Р	フィーリングソシアル~ 今田	SHIGE	~がんばる編~ 前川	UBOUND ボディアタック マスタークラス マスタークラス
16:00					15:45~16:30			10日 24日	原田 🔐 野村 🌉
10.00					コンディショニング&ストレッチ HOCCH	16∶00~16∶45 JAZZ DANCE		16:00~16:45 カメカメステップ	
					TIOCOTT V	SACHI		休講 カメルテステック &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			16:30 ~ 18:30	100711	16:30 ~ 18:30
17.00			卓球利用 可能時間			17:00~18:00	卓球利用		卓球利用
						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 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		※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
40.00								10日	
19:00								19:00~20:00 24日	
	10.0	0 00 15		~20:00	19:15~20:00 カメカメエアロ~がんばる編~	19:15 ~ 20:00 UBOUND ₩∰	19∶15 ~ 20∶00 HIP HOP	FIGHT DO 19:15~20:00 ~生誕祭SP~ FIGHT DO	
	19:30~20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		ボディアタック 野村		野村	河合	MAMI	河合 河合	
20:00			13日	27日				C	
			20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00		
	20:30~21:15 HIP HOP MAMI		UBOUND OXIGENO 荒木 崛 13日 27日		ZUMBA 学 小林裕季	FIGHT DO 河合	ボディアタック 河合 ニー	ZUMBA 外 小林裕季	
21:00									
			休講	21:15~21:45	21:15~22:00		21:15~22:00		
				UBOUND 荒木	POWER CARDIO 野村		UBOUND 原田		
22:00									
23:00									