

# 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 月曜日	8月6日・20日 火曜日	8月7日・21日 水曜日	8月1日・15日(休館日)・29日 木曜日	8月2日・16日・30日 金曜日	8月3日・17日・31日 土曜日	8月4日・18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	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	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 休講	9:40~10:00 かんたんエアロ 10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村	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	11:15~11:45 ボディアタック 野村	11:00~11:45 ポールピラティス 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	休講	11:45~12:30 OXIGENO 荒木	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	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 HIPHOP エクササイズ YASUYO POWER CARDIO 河合	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	3日・31日 15:00~15:45 カメカメエアロ~がんばる編~ 前川 休講	
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		3日・31日 16:00~16:45 カメカメステップ & ストレッチ 前川 休講	
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		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
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 ボディアタック 河合	20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季	
22:00		21:15~21:45 UBOUND 荒木	21:15~22:00 POWER CARDIO 野村		21:15~22:00 UBOUND 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日・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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00		13日 27日						
	9:15~9:30 ラジオ体操 	休講	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 	13日 27日	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 	
	12日 26日	休講	10:00~10:30 カメカメエアロ ~はじめて編~ 泉 	10:45~11:30 マオボックス Mio 	10:45~11:30 バレトン 山根 	10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村 		
11:00	休講	休講	10:45~11:30 ランランエアロ 泉 	10:45~11:30 ヨガ AKANE 	10:45~11:30 ヨガ AKANE 	11:15~11:45 骨盤調整ストレッチ 田中 	11:00~11:45 骨盤調整ストレッチ 田中 	
	11:00~12:00 ハワイアンフラ 半田	13日 27日	11:45~12:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 野村 	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	12:15~13:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 田中 	11:45~12:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 野村 	11:45~12:30 太極拳 若月 	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 	12:00~12:45 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 	13:45~14:30 カメカメエアロ~がんばる編~ 野村 	13:45~14:30 HIPHOPエクササイズ YASUYO 	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 	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 	14:00~14:45 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 	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 	16:30~18:30 卓球利用 可能時間 	10日 24日	11日 25日	
16:00					16:30~18:30 卓球利用 可能時間 	休講	15:00~16:00 UBOUND マスタークラス 原田 	15:00~16:00 ボディアタック マスタークラス 野村 
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		17:00~18:00 キッズダンス SACHI 	16:30~18:30 卓球利用 可能時間 	10日 24日	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	休講	※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 	19:15~20:00 UBOUND 河合 	19:15~20:00 HIP HOP MAMI 	10日		
20:00	19:30~20:15 ダンスカーディオ YUMIKO 	20:15~21:00 UBOUND 原田 	20:15~21:00 OXIGENO 荒木 	20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季 	20:15~21:00 FIGHT DO 河合 	19:00~20:00 FIGHT DO ~生誕祭SP~ 河合 	24日 19:15~20:00 FIGHT DO 河合 	
21:00	20:30~21:15 HIP HOP MAMI 	20:15~21:00 UBOUND 原田 	20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季 					
22:00		休講	21:15~21:45 UBOUND 荒木 	21:15~22:00 POWER CARDIO 野村 	21:15~22:00 UBOUND 原田 			
23:00								