

12月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	12月14日・28日		12月1日・15日		12月2日・16日		12月3日・17日		12月4日・18日		12月5日・19日		12月6日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00														
	9:20~9:50 青竹オリジナル カチューシャ廣本					9:15~9:45 ストレッチ 水元								
10:00		10:00~11:00 太極拳 小橋		10:00~11:00 ヨガオリジナル 草加		10:00~10:45 カメカメステップ 水元		10:00~10:45 OXIGENO 太田	10:00~10:45 リフレッシュエアロ &ストレッチ 水元		9:30~10:30 ゆるケアサイズ 副島		10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 小林美砂	10:00~11:00 ヨガキックアーツ 宮本
11:00	11:00~12:00 ランランエアロ 豊田		11:10~12:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤	1日 草加		11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ 阿部		11:00~11:50 ランランエアロ 伊藤			11:00~11:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井			
12:00														
		12:15~13:00 美ューティー BodyWave 小林裕季				12:15~13:15 ゆる体操 副島	2日 休講		12:00~12:45 ヨガオリジナル 原田	12:15~13:00 柔軟&腹筋 松浦		11:50~12:50 オリジナルバレエ カチューシャ廣本		11:30~12:15 ZUMBA 小林裕季
13:00				12:25~13:25 JAZZ SACHI										12:30~13:15 美ューティー BodyWave 小林裕季
14:00	13:30~14:20 カメカメエアロ ~がんばる編~ 松浦		13:20~14:10 ヨガオリジナル 松浦			13:20~14:20 姿勢改善ヨガ 奥西		13:30~14:15 ZUMBA 亜寿花			13:30~14:20 カメカメエアロ ~はじめて編~ 前川		13:00~14:00 ヨガオリジナル 松浦	13:10~14:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 太田
15:00	28日 休講	14:30~15:30 ベリーダンス ナタリヤ		14:30~15:15 RITMOS 折戸		14:30~15:30 SALSATION® 清水		14:30~15:15 DANCE ~中級編~ 中山	14:30~15:30 ヨガオリジナル 時光			14:00~15:00 Hoihoiフラ Huu		
16:00			15:30~16:15 DANCE ~入門編~ 中山			15:40~16:30 ヨガオリジナル nao	15:30~16:15 ベルヴィースストレッチ 清水						12月20日(日)休館	
17:00		16:20~17:05 キッズダンス YOSHINO									15:40~16:40 ピラティス aki		16:00~17:00 ダンス エアロキッズ 松浦	
18:00	17:15~18:20 キッズダンス YOSHINO											17:10~18:10 ダンス エアロキッズ 松浦		
19:00		18:30~19:45 キッズダンス YOSHINO												
20:00				19:00~20:00 SALSATION® 木村				19:00~19:50 初級ヨガ KANAKO	19:00~20:00 はじめての ベリーダンス ナタリヤ		19:00~19:45 ZUMBA 折戸		19:00~20:00 ヨガオリジナル 宮本	19:15~20:00 FIGHT DO 太田
	20:00~20:45 ZUMBA 小林美砂	28日 20:00~21:00 SALSATION® 清水	20:00~20:50 ランランエアロ 太田		19:30~20:15 RADICAL POWER 藤本									20:10~20:20 ガチ腹筋
21:00						20:00~21:00 GIRLS HIPHOP SACHI				20:00~20:45 FIGHT DO 小林美砂		20:00~21:00 アルティメット ボクシング RIKIYA		Aスタジオ 6日 20:30~21:30 ボディアタック60 松本
22:00	28日 時間変更 21:15~22:00	21:00~21:45 ベルヴィースストレッチ 清水		21:00~21:50 ヨガオリジナル KANAKO		21:10~22:00 ヨガオリジナル nao		21:10~22:00 ヨガオリジナル nao	21:20~22:20 楽しい HIPHOP CAVA10		21:00~22:00 ヨガキックアーツ 宮本			
23:00			22:00~23:00 HIPHOP CAVA10											

※整理券取得のために前レッスンを途中退出すること、また館内を走ることについては危険を伴いますのでどちらもご遠慮ください。

12月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	12月7日・21日		12月8日・22日		12月9日・23日		12月10日・24日		12月11日・25日		12月12日・26日		12月13日・27日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00		9:20~9:50 青竹ピクス 津守		9:30~9:50 はじめてのリズム体操 水元										
10:00	10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 津守		10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 水元			10:00~10:45 ヨガオリジナル 吉田	10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 佐々木			10:00~11:00 ヨギックアーツ 宮本				
11:00		11:15~12:00 はだして エクササイズ 安達		11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本	11:00~11:50 ランランエアロ 吉田			11:00~11:45 カメカメステップ 佐々木	11:15~12:15 サーキットエアロ 松浦			10:40~11:30 ヨガオリジナル nao	11:00~11:45 ZUMBA 小林美砂	10:30~11:30 ヨギックアーツ 宮本
12:00														
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 小林裕季		12:10~13:00 ランランエアロ 草加			12:15~13:00 RITMOS 野口	12:30~13:15 DANCE ~入門編~ 中山			12:30~13:15 ボディメイク コンディショニング 前川	12:00~13:00 SALSATION® 清水			12:45~13:30 美ユーター BodyWave 小林裕季
14:00		13:20~14:20 はじめてバレエ 森杉		13:35~14:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 太田	13:30~14:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 折戸			13:30~14:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	13:30~14:15 アルティメット ボクシング RIKIYA		定員 10名			
15:00	14:30~15:30 ヨガオリジナル 宮本		14:20~15:10 ランランエアロ 松浦			14:25~14:55 やさしい武術太極拳 14:55~15:10 十六式太極拳 奥西	14:30~15:30 SALSATION® 清水		25日 クリスマスSP	14:30~15:30 シアタージャズ 松谷		14:10~15:00 ランランエアロ 松浦		14:15~15:00 ZUMBA 小林裕季
16:00			15:40~16:40 ピラティス aki		15:15~16:00 チベット体操 副島			15:30~16:30 ヨガオリジナル aki		15:30~16:15 DANCE ~入門編~ 中山				
17:00							24日 ヴィンヤサ					16:15~17:00 入門気功法 藤原		
18:00						18:00~18:50 リフレッシュエアロ 松浦				17:00~17:50 キッズ ストリートジャズ NORI			17:10~17:40 入門太極拳 藤原	
19:00	19:00~19:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤		19:00~19:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 野口					19:00~19:50 ヨガオリジナル 生本直也		19:00~19:45 ZUMBA 小林裕季		19:00~19:50 ランランエアロ 野口		19:15~20:00 FIGHT DO 太田
20:00		20:00~20:45 ベルヴィスストレッチ 清水		20:10~20:55 RITMOS 野口	20:15~21:00 FIGHT DO 藤本			20:00~21:00 SALSATION® 木村	24日 クリスマスSP	20:00~20:45 OXIGENO 太田			20:15~21:00 RITMOS 野口	20:10~20:20 ガチ腹筋
21:00	21:00~22:00 SALSATION® 清水		21:00~21:45 ボディアタック 太田			21:10~21:20 ガチ腹筋		21:20~22:20 楽しい HIPHOP CAVA10		21:00~21:45 ボディアタック 太田		21:10~21:40 GRIT Strength 松本	20:30~21:20 初級ヨガ KANAKO	
22:00					22:00~23:00 HIPHOP CAVA10					25日 21:00~22:00 ボディアタック60				
23:00														

※整理券取得のために前レッスンを途中退出すること、また館内を走ることは危険を伴いますのでどちらもご遠慮ください。