

1月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	1月17日・31日		1月4日・18日		1月5日・19日		1月6日		1月7日・21日		1月8日・22日		1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	
	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		9:40~9:50 ラジオ体操		9:40~9:50 ラジオ体操		9:40~9:50 ラジオ体操				9:40~9:50 ラジオ体操
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			10:30~11:30 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	
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 ROOTZ® 清水		12:30~13:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井		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		13:15~14:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 折戸		13:30~14:15 DANCE ~入門編~ 中山		13:30~14:15 JAZZ HIPHOP YOSHINO			13:15~14:00 STRONG Nation™ 原田	23日 14:15~15:15 ZUMBA60 小林裕季&rimi
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			14:25~15:10 やさしい武術太極拳 奥西		14:30~15:30 SALSATION® 清水		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	22日 休講	14:15~15:00 ZUMBA 小林裕季
16:00					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	22日 休講	15:15~16:15 ダンス エアロキッズ 松浦	23日 15:30~16:00 ストレッチ&ちよい筋コン rimi
17:00		16:20~17:05 キッズダンス 木庭		15:40~16:40 ピラティス aki								16:15~17:00 入門気功法 藤原		
18:00	17:15~18:20 キッズダンス 木庭						1月20日(木)休館日			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						18:00~18:50 リフレッシュエアロ 松浦								
19:00	19:00~19:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤		19:00~20:00 SALSATION® 木村	18日 清水				19:00~19:50 ヨガオリジナル 生本直也		19:00~19:50 初級ヨガ KANAKO		19:15~20:00 ZUMBA GOLD 塚田		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				20:00~21:00 FIGHT DO 藤本	5日 新曲発表SP	20:00~21:00 SALSATION® 木村		7日 新曲発表SP	20:00~20:45 OXIGENO 太田		20:15~21:00 ゆるゆるストレッチ& マッサージ 塚田	20:10~20:20 ガチ腹筋
21:00			21:00~21:45 ボディアタック 太田	4日 新曲発表SP										
21:00	21:00~22:00 SALSATION® 清水					21:10~21:20 ガチ腹筋				21:00~21:45 ボディアタック 太田		21:10~21:55 GRIT Strength 松本	8日 新曲発表SP	
22:00								21:20~22:20 楽しい HIPHOP CAVA10						
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。



1月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	1月10日・24日		1月11日・25日		1月12日・26日		1月13日・27日		1月14日・28日		1月15日・29日		1月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	
	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		9:40~9:50 ラジオ体操		9:15~9:45 ストレッチ 水元		9:40~9:50 ラジオ体操		9:40~9:50 ラジオ体操	9:40~9:50 ラジオ体操				
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 OXIGENC 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 ヨギックアーツ 宮本
11:00	10:45~11:45 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		12日 11:00~11:50 チベット体操 副島	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			11:15~12:15 はじめてバレエ 天野	11:00~11:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井		11:30~12:15 ZUMBA 小林裕季	
12:00		12:15~13:00 美ユーター BodyWave 小林裕季		12:25~13:25 JAZZ SACHI	12:15~13:15 ゆる体操 副島		12:00~13:00 アンチエイジング ヨガ 阿部		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		12:30~13:15 美ユーター BodyWave 小林裕季
13:00														
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		14:30~15:30 ベリーダンス ナタリヤ	11日 新曲発表SP	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 ベルヴィストストレッチ 清水			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	
17:00		16:20~17:05 キッズダンス 木庭												
18:00	17:15~18:20 キッズダンス 木庭						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		17:10~18:10 ダンス エアロキッズ 松浦		
19:00		18:30~19:45 キッズダンス 木庭								18:20~19:20 キッズ ストリートジャズ NORI				
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 小林美砂		20:00~20:50 ランランエアロ 太田	19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:15~20:00 ZUMBA 塚田	20:00~21:00 HIPHOP JAZZ RYO	NEWインストラクター	20:00~21:00 SALSATION® 木村	20:00~20:45 FIGHT DO 小林美砂	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		20:10~20:20 ガチ腹筋
21:00		21:00~21:45 ベルヴィストストレッチ 清水		21:00~21:50 リラックスヨガ KANAKO	21:00~21:45 RADICAL POWER 藤本		21:10~22:00 ヨガオリジナル nao			21:00~22:00 ヨギックアーツ 宮本		21:15~22:00 ROOTZ® 清水	20:30~21:20 リラックスヨガ KANAKO	
22:00			22:00~23:00 HIPHOP CAVA10											
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。

JOYFIT