

10月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	10月10日・24日		10月11日・25日		10月12日・26日		10月13日・27日		10月14日・28日		10月15日・29日		10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	9:30~10:30 ゆるケアサイズ 副島			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			12:10~13:00 ランランエアロ 草加			12:15~13:00 ROOTZ® 清水		12:00~12:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井			12:00~12:45 ZUMBA 清水	15日 12:00~13:00 SALSATION 木村		
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 小林裕季							12:30~13:30 アンチエイジング ヨガ 阿部		12:30~13:15 ボディメイク コンディショニング 前川			12:45~13:30 美ユーター BodyWave 小林裕季	
14:00	10日 HIPHOP ~3連休SP~ MICHIE	13:20~14:20 はじめてバレエ 森杉		13:30~14:10 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		13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO		13:30~14:15 JAZZ HIPHOP YOSHINO		13:00~13:45 STRONG Nation™ 原田		
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 カメカメエアロ ~がんばる編~ 松浦	29日 17:00~17:50 時間変更	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	29日 休講	16:00~17:10 ダンス エアロキッズ 松浦		16:15~17:15 入門気功太極拳 藤原
17:00	10日 休講	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	10日 休講				18:00~18:50 リフレッシュエアロ 松浦								
19:00		18:30~19:30 キッズダンス 木庭	10日 18:00~18:45 美ボディ コンディショニング 松浦											
20:00	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			19:00~19:50 ヨガオリジナル 生本直也		19:00~19:50 初級ヨガ KANAKO		19:00~19:45 ZUMBA 小林裕季		19:15~20:00 ZUMBA 塚田		19:15~20:00 FIGHT DO 太田
21:00	10日 カメカメエアロ ~3連休SP~ 松浦	20:00~20:45 ベルヴィスストレッチ 清水		20:00~20:50 リラクセスヨガ KANAKO		20:00~21:00 FIGHT DO 藤本		20:00~21:00 SALSATION® 木村		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
22:00	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		21:10~21:55 GRIT Strength 松本		
23:00				22:00~23:00 HIPHOP CAVA10					28日 22:15~23:15 ミッドナイトZUMBA HIROKI × RIMI × MISA			1日 新曲発表SP		

※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。

10月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	10月3日・17日・31日 月曜日		10月4日・18日 火曜日		10月5日・19日 水曜日		10月6日 木曜日		10月7日・21日 金曜日		10月8日・22日 土曜日		10月9日・23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				9日 太田
10:00		10:00~11:00 太極拳 藤原		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		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	6日 新曲発表SP		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 美ューティ BodyWave 小林裕季		12:15~13:15 JAZZ SACHI	12:15~13:15 ゆる体操 副島			12:15~13:00 DANCE ~入門編~ 中山	12:15~13:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ YUMEKO			11:50~12:50 オリジナルバレエ カチューシャ廣本		12:30~13:15 美ューティ BodyWave 小林裕季
13:00	13:15~14:05 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	
14:00	3日・17日・31日 SALSATION 木村	14:30~15:30 ベリーダンス ナタリヤ	4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		9日 スタジオB 14:15~15:15 美ボディボールケア 原田 (定員15名)
15:00	15:00~16:00 ヨガオリジナル 宮本		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		21日 休講	15:40~16:40 ピラティス aki				
16:00		16:20~17:05 キッズダンス 木庭						10月20日(木)休館日		17:00~17:50 キッズ ストリートジャズ NORI				
17:00	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			18:20~19:20 キッズ ストリートジャズ NORI				
18:00								6日 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	
19:00		18:30~19:45 キッズダンス 木庭		19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:30~20:15 ZUMBA 清水		20:00~21:00 SALSATION® 清水			20:00~20:45 FIGHT DO 小林美砂		20:15~21:00 ボディアタック 松本	8日 新曲発表SP	20:10~20:20 ガチ腹筋
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 小林美砂		20:00~20:50 ランランエアロ 太田		20:15~21:15 HIPHOP JAZZ RYO					21:00~22:00 ヨギックアーツ 宮本		21:15~22:00 ROOTZ® 清水		
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	5日 新曲発表SP		21:10~22:00 ヨガオリジナル nao						
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。

