GW特別プログラム

JOYFIT岡山高屋

	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵA
9:00			9:35～9:45 ラジオ体操	9:15～9:45 ストレッチ 水元	9:35～9:45 ラジオ体操				9:15～9:45 青竹ピクス 津守
10:00	10:00～10:45 ヨガオリジナル 宮本	10:00～10:45 ストレッチ 水元	10:00～10:50 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 カメカメエアロ～はじめて編～ 草加		10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 小林美砂	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 津守
11:00	11:00～12:00 カメカメエアロ 齋藤×太田	11:00～11:50 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～ 草加	11:15～12:00 しなやかエクササイズ ヨガ 阿部	11:00～11:50 ランランエアロ 松浦	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	11:00～11:45 美ューティー BodyWave 小林裕季	11:00～11:45 美ューティー BodyWave 小林裕季
12:00	12:15～13:15 オリジナルエアロ 齋藤×YUMEKO	12:15～13:00 美ューティー BodyWave 小林裕季	12:15～13:15 SALSATION® 木村	12:15～13:00 CHOREOLOGY® 清水	12:15～13:05 ボディリフレッシュ 折戸	12:30～13:15 カメカメエアロ～がんばる編～ 松浦	12:00～12:45 ZUMBA 清水	12:00～12:45 ZUMBA 小林裕季	12:00～12:45 ZUMBA 小林裕季
13:00	13:30～14:15 ZUMBA 小林裕季×小林美砂	13:15～14:05 カメカメエアロ ～はじめて編～ 松浦	13:30～14:15 ヨガオリジナル 松浦	13:15～14:15 SALSATION® 清水	13:30～14:15 ZUMBA 清水	13:30～14:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 前川	13:15～14:00 FIGHT DO 田澤	13:10～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田	13:00～14:00 はじめてバレエ 天野
14:00	14:30～15:15 ラテンエアロ YUMEKO×木庭		14:30～15:15 RITMOS 折戸		14:30～15:15 HIPHOP MICHIE		14:15～15:00 ヨガオリジナル 田澤		14:30～15:30 ヨガオリジナル 宮本
15:00	15:30～16:30 DANCE 木庭×MICHIE		15:30～16:30 ピラティス aki	15:40～16:30 ヨガオリジナル nao	15:30～16:15 ペルヴィスストレッチ 清水	15:45～16:35 ピラティス aki			
16:00	16:45～17:45 FIGHT DO 小林美砂×太田				17:00～18:10 ダンスエアロキッズ 松浦				
17:00				18:00～18:50 リフレッシュエアロ 松浦					
18:00			18:45～19:45 SALSATION® 木村	19:30～20:15 ZUMBA 清水	19:00～20:00 SALSATION® 木村	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	19:15～20:15 SALSATION® 清水
19:00		20:00～20:45 ZUMBA 小林美砂	20:00～20:50 ランランエアロ 太田	20:30～21:30 HIPHOP JAZZ RYO	20:15～21:00 ヨガオリジナル nao	20:00～21:00 FIGHT DO～GWスペシャル～ 小林美砂	20:15～21:00 ボディステップ ASAHI	20:15～20:25 ガチ腹筋	20:30～21:15 ペルヴィスストレッチ 清水
20:00		21:00～21:45 ペルヴィスストレッチ 清水				21:15～22:05 ヨギックアーツ 宮本			
21:00									
22:00									
23:00									

30分前にフロントにて整理券配布

高屋17周年記念祭

JOYFIT