

8月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	8月12日・26日	8月13日・27日	8月14日・28日	8月1日・15日・29日	8月2日・16日・30日	8月3日・17日・31日	8月4日・18日
	月曜日 スタジオA	火曜日 スタジオA	水曜日 スタジオA	木曜日 スタジオA	金曜日 スタジオA	土曜日 スタジオA	日曜日 スタジオA
9:00							
9:15~9:45	青竹ピクス 津守	はじめてのリズム体操 水元	9:35~9:45 ラジオ体操	9:35~9:45 ラジオ体操	9:35~9:45 ラジオ体操	9:30~10:30 ゆるケアサイズ 副島	10:00~10:50 ヨギックアーツ 宮本
10:00	12日 休講	13日 休講	14日 ベルヴィストストレッチ 清水	10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	10:00~10:45 ヨギックアーツ 宮本		
10:00~10:45	カメカメエアロ ~はじめて編~ 津守	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~ 窪井	10:00~10:45 ヨギックアーツ 宮本	10:45~11:30 ヨガオリジナル nao	
11:00	12日 太田	13日 草加	14日 11:00~11:45 CHOREOLOGY® 清水	11:00~11:45 カメカメステップ~はじめて編~ 窪井	11:00~12:00 サーキットエアロ 松浦		11:15~12:00 ZUMBA 小林美砂
11:00~11:45	はだしてエクササイズ 安達	11:00~12:00 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~はじめて編~ 窪井	11:00~12:00 サーキットエアロ 松浦		11:15~12:00 ZUMBA 小林美砂
12:00	12日 美ユーターBodyWave 小林裕季	30分前にフロントにて 整理券配布	12:15~13:15 SALSATION® 清水	12:00~12:45 筋膜リリース&コアトレ 阿部	12:15~13:00 ボディメイクコンディショニング 前川	11:50~12:50 オリジナルバレエ カチューシャ廣本	12:15~13:00 美ユーター BodyWave 小林裕季
12:00~12:45	ZUMBA 小林裕季	12:15~13:05 ランランエアロ 草加	12:15~13:15 SALSATION® 清水	12:00~12:45 筋膜リリース&コアトレ 阿部	12:15~13:00 ボディメイクコンディショニング 前川		
13:00	30分前にフロントにて 整理券配布		14日 休講	15日 HIPHOP MICHIE	13:15~14:15 SALSATION® 木村	30分前にフロントにて 整理券配布	13:15~14:00 ZUMBA 小林裕季
13:00~14:00	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	13:30~14:15 ゆる体操 副島	13:00~13:45 ZUMBA YUMEKO	13:15~14:15 SALSATION® 木村	13:15~14:00 FIGHT DO 田澤	13:15~14:00 ZUMBA 小林裕季
14:00	12日 休講			14:00~15:00 SALSATION® 清水	13:15~14:15 SALSATION® 木村	17日 13:00~14:00 FIGHT DO60 ~お盆SP~	
14:30~15:30	ヨガオリジナル 宮本	14:30~15:15 カメカメエアロ~がんばる編~ 松浦	14:30~15:15 やさしい武術太極拳 奥西	14:00~15:00 SALSATION® 清水	14:30~15:20 ヨガオリジナル 時光		
15:00							
16:00		15:30~16:30 ピラティス aki	15:30~16:15 姿勢改善ヨガ 奥西	15:30~16:30 ヨガオリジナル aki	15:30~16:30 ヨガオリジナル aki		
16:20~17:05	キッズダンス MICHIE	13日 休講		15日 休講			
17:00							
17:15~18:20	キッズダンス chanri	12日 休講		17:00~18:10 ダンスエアロキッズ 松浦	17:00~17:50 キッズストリートジャズ NORI		
18:00				18:00~18:50 リフレッシュエアロ 松浦	18:00~19:00 キッズストリートジャズ NORI		
18:30~19:30	キッズダンス YOSHINO	12日 休講	27日 休講		18:00~19:00 キッズストリートジャズ NORI		
19:00	12日 17:30~18:20 松浦 26日 井本	18:45~19:45 SALSATION® 木村	19:15~20:00 ヨガオリジナル 生本直也	19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:15~20:00 ZUMBA 小林裕季	19:15~20:00 ピラティス ASAHI	19:15~20:00 FIGHT DO 太田
20:00	20:00~20:45 カメカメエアロ~がんばる編~ 担当交替わり	20:00~20:45 リラックスヨガ nao	20:15~21:00 FIGHT DO 藤本	20:15~21:00 ヨガオリジナル nao	20:15~21:00 OXIGENO 太田	20:15~21:00 ボディアタック ASAHI	
21:00	30分前にフロントにて 整理券配布	13日 21:00~22:00 ボディアタック60 ~お盆SP~	21:15~22:00 RADICAL POWER 藤本		21:15~22:00 ボディアタック 太田		
21:00~22:00	SALSATION® 清水	21:00~21:45 ボディアタック 太田			21:15~22:00 ボディアタック 太田		
22:00							
23:00	必ず【会員証】 or 【JOYFITアプリ】を専用機械で読み込んでスタジオにご入場ください。						

8月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	8月5日・19日	8月6日	8月7日・21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 スタジオA	火曜日 スタジオA	水曜日 スタジオA	木曜日 スタジオA	金曜日 スタジオA	土曜日 スタジオA	日曜日 スタジオA
9:00					9:00~9:45 筋コンディショニング&ストレッチ 水元		
10:00	9:45~10:45 太極拳 藤原典子	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	10:00~10:45 リフレッシュエアロ 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
11:00	11:00~11:50 ランランエアロ 豊田	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	11:00~11:50 ランランエアロ 松浦	11:00~11:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	11:00~11:45 美ユーター BodyWave 小林裕季
12:00		11:10~12:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤	11:15~12:00 ジョイントエクサ&ストレッチ 阿部		11:15~12:15 はじめてバレエ 天野	12:00~12:45 ZUMBA 清水	12:00~12:45 ZUMBA 小林裕季
13:00	12:15~13:00 美ユーター BodyWave 小林裕季	12:15~13:15 JAZZ SACHI	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 ダンスエアロ YUMeko		
14:00	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	13:15~14:00 カメカメステップ~がんばる編~ 齋藤	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	13:00~14:00 Hoihoiフラ Huu	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	14:30~15:15 RITMOS 折戸	14:15~15:15 ストレッチ&筋コンディショニング 齋藤	14:30~15:15 HIPHOP MICHIE	14:30~15:30 シアタージャズ 松谷	14:15~15:15 美ボディボールケア 原田	25日 折戸
16:00	19日 休講	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	8月10日 15:30~16:30 カメカメHAPPYエアロ ~師弟コラボスペシャル~ 松浦×YOSHINO×太田	
17:00	16:20~17:05 キッズダンス MICHIE	8月20日(火)スタジオレッスンなし					
18:00	17:15~18:20 キッズダンス chanri	19日 休講		17:00~18:10 ダンスエアロキッズ 松浦	17:00~17:50 キッズストリートジャズ NORI		
19:00	18:30~19:45 キッズダンス YOSHINO	19日 休講	18:00~18:50 リフレッシュエアロ 松浦	19:00~20:00 SALSATION® 木村	18:00~19:00 キッズストリートジャズ NORI	25日 ボディステップ ASAHI	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 小林美砂	18:45~19:45 SALSATION® 木村	19:30~20:15 ZUMBA 清水	19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:15~20:00 ZUMBA 折戸	19:00~20:00 ヨガオリジナル 宮本	19:15~20:00 FIGHT DO 太田
21:00	21:00~21:45 ペルヴィスストレッチ 清水	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	20:15~21:00 FIGHT DO 小林美砂	20:15~21:00 ボディステップ ASAHI	10日 20:15~21:15 ボディステップ60 ~お盆SP~
22:00					21:15~22:00 ヨギックアーツ 宮本		
23:00	必ず【会員証】 or 【JOYFITアプリ】を専用機械で読み込んでスタジオにご入場ください。						