

11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月4日・18日	11月5日・19日	11月6日	11月7日・21日	11月8日・22日	11月9日・23日	11月10日・24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	9:25~9:45 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		
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~ 窪井	10:00~10:45 ヨギックアーツ 宮本	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
11:00	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	10:45~11:30 ヨガオリジナル nao	11:15~12:00 ZUMBA 小林美砂
12:00	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	11:50~12:50 オリジナルバレエ カチューシャ廣本	12:15~13:00 美ューティー BodyWave 小林裕季
13:00	13:00~14:00 はじめてバレエ 森杉	13:30~14:15 ヨガオリジナル 松浦	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	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	14:15~15:00 ヨガオリジナル 田澤	
15:00		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			
16:00	16:20~17:05 キッズダンス MICHIE		11月20日(水)スタジオレッスンなし		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	
17:00	17:15~18:20 キッズダンス chanri		18:00~18:45 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		
18:00	18:30~19:30 キッズダンス YOSHINO	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
19:00	20:00~20:45 カメカメエアロ~がんばる編~ 矢野	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 ボディステップ ASAHI	
20:00	21:00~22:00 SALSATION® 清水	21:00~21:45 ボディアタック 太田	21:15~22:00 RADICAL POWER 藤本		21:15~22:00 ボディアタック 太田		
21:00	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。						
22:00	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。						
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。						

11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月11日・25日	11月12日・26日	11月13日・27日	11月14日・28日	11月1日・15日・29日	11月2日・16日・30日	11月3日・17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 ストレッチ 水元	9:35~9:45 ラジオ体操	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	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 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	11:00~11:45 美ユーター BodyWave 小林裕季	11:10~12:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤	11:00~11:50 ジョイントエクサ&ストレッチ 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 美ユーター BodyWave 小林裕季
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 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	12:00~12:45 ZUMBA 清水	12:00~12:45 ZUMBA 小林裕季
13:00	13:15~14:00 カメカメエアロ ~はじめて編~ 松浦	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
14:00	11日 休講			30分前にフロントにて 整理券配布		16日 休講	
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	
16:00		15:30~16:30 ピラティス aki	15:30~16:20 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		
17:00	16:20~17:05 キッズダンス MICHIE						
18:00	17:15~18:20 キッズダンス chanri			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	18:45~19:45 SALSATION® 木村	18:00~18:45 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	19:00~20:00 ヨガオリジナル 宮本	19:15~20:00 FIGHT DO 太田
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 小林美砂	20:00~20:50 ランランエアロ 太田	19:30~20:15 ZUMBA 清水	20:15~21:00 ヨガオリジナル nao	19:15~20:00 ZUMBA 折戸	20:15~21:00 ボディステップ ASAHI	
21:00	21:00~21:45 ペルヴィスストレッチ 清水		20:30~21:30 HIPHOP JAZZ RYO		20:15~21:00 FIGHT DO 小林美砂		
22:00					21:15~22:00 ヨギックアーツ 宮本		

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。