

# JOYFIT岡山高屋 年末年始 スタジオプログラム

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00				<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>スタッフ常駐時間</b></p> <p>12月29日(日) 10:00~17:30                      12月30日(月) 10:00~17:30                      12月31日(火) 10:00~17:30                      1月1日(水) 12:00~17:30                      1月2日(木) 10:00~17:30                      1月3日(金) 10:00~17:30</p> </div>			
11:00	10:30~11:15 筋コンディショニング & ストレッチ 矢野	10:30~11:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 折戸	10:30~11:15 ヨガオリジナル 松浦		10:30~11:15 足ケア 松本	10:30~11:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 矢野	
12:00	11:30~12:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 太田	11:30~12:15 美ボディポールケア 原田	11:30~12:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 松浦		11:30~12:15 ボディアタック 松本	11:30~12:15 ヨガオリジナル nao	
13:00	12:30~13:15 FIGHT DO 太田	12:30~13:30 SALSATION® 木村	12:30~13:30 SALSATION® 清水		12:30~13:30 FIGHT DO ~新春SP~ 太田	12:30~13:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 太田	12:30~13:30 SALSATION® 清水
14:00	13:30~14:30 ZUMBA 小林裕季	13:45~14:30 HIPHOP MICHIE	13:45~14:30 ペルヴィスストレッチ 清水		13:45~14:30 OXIGENO 太田	13:30~14:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤	13:45~14:30 ペルヴィスストレッチ 清水
15:00	14:45~15:30 ボディアタック 松本	14:45~15:30 ヨガオリジナル 時光	14:45~15:45 ボディアタック60 ~年越しSP~ 太田		14:30~15:20 筋コンディショニング & ストレッチ 齋藤	14:45~15:45 FIGHT DO60 小林美砂	
16:00	<p>ロッカー、シャワー、マッサージチェアのご利用は<b>17:30</b>までとさせていただきます。</p>						