

12月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	12月2日・16日	12月3日・17日	12月4日・18日	12月5日・19日	12月6日	12月7日・21日	12月8日・22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				12月20日(金)スタジオレッスンなし		
17:00	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		
18:00			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		
19:00	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
20:00	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	
21:00	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		
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							

12月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	12月9日・23日	12月10日・24日	12月11日・25日	12月12日・26日	12月13日・27日	12月14日・28日	12月1日・15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		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	1日 矢野
15:00	14:30~15:30 ベリーダンス ナタリヤ	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 ベルヴィスストレッチ 清水	15:45~16:35 ピラティス aki		
16:00	16:20~17:05 キッズダンス MICHIE				17:00~17:50 ダンスエアロキッズ 松浦		
17:00	17:15~18:20 キッズダンス chanri				18:00~19:00 ダンスエアロキッズ 松浦		
18:00		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	17:00~17:50 ダンスエアロキッズ 松浦	18:00~19:00 ダンスエアロキッズ 松浦	
19:00	18:30~19:45 キッズダンス YOSHINO	19:30~20:15 ZUMBA 清水	19:30~20:15 ZUMBA 清水	19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:15~20:00 ZUMBA 折戸	19:15~20:00 ZUMBA 折戸	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	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 FIGHT DO 小林美砂	19:15~20:00 FIGHT DO 太田
21:00	21:00~21:45 ベルヴィスストレッチ 清水				21:15~22:00 ヨギックアーツ 宮本	20:15~21:00 ボディステップ ASAHI	
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。						

JOYFIT岡山高屋 年末年始 スタジオプログラム

	12月29日(日) スタジオ	12月30日(月) スタジオ	12月31日(火) スタジオ	1月1日(水) スタジオ	1月2日(木) スタジオ	1月3日(金) スタジオ	
10:00				<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> スタッフ常駐時間 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 </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 美ボディボールケア 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							

ロッカー、シャワー、マッサージチェアのご利用は【10:00~17:30】までとさせていただきます。

※1/1(水)のみ【12:00~17:30】