

11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月10日・24日	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
	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	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	11:15～12:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 草加	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 初級ピラティス 副島	13:30～14:15 ZUMBA 清水	13:30～14:15 ZUMBA 木庭	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	14:30～15:30 ベリーダンス ナタリヤ	14:30～15:15 RITMOS 折戸	14:15～15:00 ヨガオリジナル nao	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	
15:00		15:30～16:30 ピラティス aki		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	16:20～17:05 キッズダンス(年長～小2) 木庭	24日 休講		13日 休講			
17:00	17:15～18:20 キッズダンス(小3～小6) 木庭	24日 休講		26日 休講	17:00～17:50 キッズJAZZ(年長～小4) NORI		
18:00	24日 休講	24日 19:00～19:45 ピラティス 宮本	18:00～18:45 リフレッシュエアロ 松浦	30分前にフロントにて 整理券配布	18:00～19:00 キッズJAZZ(小5～中高生) NORI	15日 19:15～20:00 ピラティス ASAHI	
19:00	18:30～19:45 キッズダンス(中高生) 木庭	18:45～19:45 SALSATION® 木村	19:00～20:00 SALSATION® 清水	19:00～20:00 CHOREOLOGY® 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
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 小林美砂	20:00～20:50 ランランエアロ 太田	20:15～21:15 JAZZ HIPHOP 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	
21:00	24日 20:00～21:00 ヨガオリジナル 宮本				21:15～22:00 ヨギックアーツ 宮本		
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							

11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月3日・17日	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
	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	9:30～10:30 ゆるケアサイズ 副島	22日 休講
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		10:00～10:50 ヨギックアーツ 宮本
11:00	11:00～11:45 はだしでエクササイズ 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	11:00～11:45 サーキットエアロ 松浦	10:45～11:30 ヨガオリジナル nao	23日 折戸
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 小林裕季	12:15～13:00 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	12:30～13:15 ダンスエアロ YUMeko	11:50～12:50 オリジナルバレエ カチューシャ廣本	11:15～12:00 ZUMBA 小林美砂
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	13:30～14:15 ZUMBA 木庭	13:15～14:00 FIGHT DO 田澤	12:15～13:00 美ューティー BodyWave 小林裕季
14:00	3日 13:00～13:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 松浦	14:30～15:30 ヨガオリジナル 宮本	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	13:15～14:00 ZUMBA 小林裕季
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(年長～小2) 木庭	3日 休講					
17:00	17:15～18:20 キッズダンス(小3～小6) 木庭	3日 休講		11月20日(木)スタジオレッスンなし	17:00～17:50 キッズJAZZ(年長～小4) NORI		
18:00	18:30～19:30 キッズダンス(中高生) 木庭	3日 休講	18:00～18:45 リフレッシュエアロ 松浦	30分前にフロントにて 整理券配布	18:00～19:00 キッズJAZZ(小5～中高生) NORI		
19:00		18:45～19:45 SALSATION® 木村	19:00～19:45 ZUMBA 清水	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ZUMBA 矢野	21:00～21:45 ボディアタック 太田	21:00～21:45 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							