

2月プログラム

JOYFIT岡山高屋

2月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	2月2日・16日	2月3日・17日	2月4日・18日	2月5日・19日	2月6日	2月7日・21日	2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					9:00~9:45 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	10:00~11:00 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	
11:00	11:00~11:45 ピラティス Naoe	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		11:00~11:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	11:00~11:45 美ユーティー 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 YEVOLATIN®~BACHAT~SALSA~ 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	30分前にフロントにて 整理券配布	12:00~12:45 ZUMBA 清水
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	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				2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(小3~小6) 木庭				17:00~17:50 キッズJAZZ(年長~小4) 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JAZZ(小5~中高生) NORI		
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	19:15~20:00 FITHOP 木村	19:15~20:00 ZUMBA 小林裕季	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 ベリーダンス ナタリヤ	20:15~21:00 FIGHT DO 小林美砂	20:15~21:00 ボディステップ ASAHI LesMILLS	
21:00				5日 休講	21:15~22:00 ヨガオリジナル 宮本		
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。						