

3月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	3月9日・23日	3月10日・24日	3月11日・25日	3月12日・26日	3月13日・27日	3月14日・28日	3月1日・15日・29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							
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	11:00~12:00 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
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	12:30~13:15 FIGHT DO 田澤	12:15~13:00 美ユーター 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	13:30~14:15 ZUMBA 木庭	13:30~14:15 ヨガオリジナル 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日 カメカメエアロ~がんばる編~ 松浦	30分前にフロントにて 整理券配布
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						
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	18:30~19:30 キッズダンス(中高生) 木庭	19:00~20:00 SALSATION® 木村	19:00~19:45 YEVOLATIN®~CURVE~ 清水	19:15~20:00 FITHOP 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	20:15~21:00 ボディアタック 太田	20:00~20:45 FIGHT DO 藤本	20:15~21:00 ベリーダンス ナタリヤ	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 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							

3月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	3月2日・16日・30日	3月3日・17日・31日	3月4日・18日	3月5日・19日	3月6日	3月7日・21日	3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 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	10:00~11:00 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	22日 太田 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 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	11:15~12:15 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 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	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	22日 折戸
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			
16:00	16:20~17:05 キッズダンス(年長~小2) 木庭						
17:00	17:15~18:20 キッズダンス(小3~小6) 木庭				3月20日(金)スタジオレッスンなし		
18:00			18:00~18:45 リフレッシュエアロ 松浦		17:00~17:50 キッズJAZZ(年長~小4) 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	18:00~19:00 キッズJAZZ(小5~中高生) 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	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					21:15~22:00 ヨガオリジナル 宮本	21日 休講	
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。						