

5月1日～5月6日プログラム

JOYFIT岡山高屋

	5月1日 金曜日 スタジオA	5月2日 土曜日 スタジオA	5月3日 日曜日 スタジオA	5月4日 月曜日 スタジオA	5月5日 火曜日 スタジオA	5月6日 水曜日 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					9:35～9:45 ラジオ体操
10:00	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	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 ～がんばる編～ 草加	10:00～10:45 ヨガオリジナル 宮本
11:00	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	11:00～11:45 美ユーター BodyWave 小林裕季	11:00～11:45 ランランエアロ 草加	
12:00	30分前にフロントにて 整理券配布	12:00～12:45 ZUMBA 清水	30分前にフロントにて 整理券配布	30分前にフロントにて 整理券配布		
13:00	12:30～13:15 ダンスエアロ YUMEKO	13:00～14:00 ピラティス Naoe	13:10～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田	13:00～14:00 はじめてバレエ 天野		
14:00	13:30～14:15 ZUMBA 木庭	14:15～15:15 美ボディボールケア 原田			13:30～14:15 ヨガオリジナル 松浦	13:30～14:15 ゆる体操 副島
15:00	14:30～15:30 シアタージャズ 松谷			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
16:00	15:45～16:35 ピラティス aki					15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 奥西
17:00				17:00～17:45 カメカメエアロ～がんばる編～ 松浦		
18:00						18:00～18:45 リフレッシュエアロ 松浦
19:00	30分前にフロントにて 整理券配布	19:00～20:00 ヨガオリジナル 宮本	19:15～20:00 FIGHT DO 太田		19:00～20:00 SALSATION® 木村	19:00～19:45 RADICAL POWER 藤本
20:00	19:15～20:00 ZUMBA 小林裕季	20:15～21:00 ボディステップ ASAHI LESMILLS			20:15～21:00 ボディアタック 太田 LESMILLS	20:00～20:45 FIGHT DO 藤本
21:00	21:15～22:00 ヨガオリジナル 宮本					
22:00	4/29(水)～5/6(水) 会員外ビジター利用【1日1,100円(税込)】					
23:00	JOYFIT 24 LIFE					