

10月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	10月5日・19日	10月6日	10月7日・21日	10月8日・22日	10月9日・23日	10月10日・24日	10月11日・25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		9:25～9:45 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	10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	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 美ユウティー 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	13:30～14:15 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		
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	10月20日(火)スタジオレッスンなし	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		
18:00	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
19:00	19:45～20:30 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	
20:00	20:45～21:30 ボディリフレッシュ 折戸	21:00～21:45 RADICAL POWER 藤本			21:15～22:00 ボディアタック 太田		
21:00							
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。

10月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	10月12日・26日	10月13日・27日	10月14日・28日	10月1日・15日・29日	10月2日・16日・30日	10月3日・17日・31日	10月4日・18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	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	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		
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 美ューティー 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	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	13:30～14:30 SALSATION® 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	14:45～15:30 ペルヴィスストレッチ 清水	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			15:45～16:35 ピラティス aki		
16:00	16:20～17:05 キッズダンス(年長～小2) 木庭				17:00～17:50 キッズJAZZ(年長～小4) NORI		
17:00	17:15～18:20 キッズダンス(小3～小6) 木庭				18:00～19:00 キッズJAZZ(小5～中高生) NORI		
18:00		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
19:00	18:30～19:45 キッズダンス(中高生) 木庭	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	
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 小林美砂				21:15～22:00 ヨガオリジナル 宮本		
21:00							
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。						