2026年 11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月2日・16日・30日	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
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	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	
10:00	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 美ユーティー 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				14:00～15:00 SALSATION® 清水			
15:00	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		14:30～15:20 ヨガオリジナル 時光		
16:00		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	11月20日(金)スタジオレッスンなし		
17:00	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		
18:00	17:15～18:20 キッズダンス(小3～小6) 木庭		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 ヨガオリジナル 草加	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	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	
21:00	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		
22:00							
23:00							

30日 美ユーティーBodyWave 小林裕季

3日 休講

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

30分前にフロントにて整理券配布

3日 休講

30分前にフロントにて整理券配布

21日 休講

21日 ZUMBA Mami

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。

2026年 11月プログラム

JOYFIT岡山高屋

	11月9日・23日	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
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	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	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		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			14:15～15:00 ヨガオリジナル nao				
15:00	14:30～15:30 ベリーダンス ナタリヤ	14:30～15:15 RITMOS 折戸		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	
16:00	16:20～17:05 キッズダンス(年長～小2) 木庭	15:30～16:30 ピラティス aki			15:45～16:35 ピラティス aki		
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	19:00～19:45 カメカメエアロ～がんばる編～ 草加	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	
21:00					21:15～22:00 ヨガオリジナル 宮本		
22:00							
23:00							

30分前にフロントにて整理券配布

23日 休講

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日 YUMEKO

14日 休講

14日 FITHOP 木村

13日 田澤

30分前にフロントにて整理券配布

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。

JOY FIT 24 LITE