

10月プログラム

JOYFIT奥田

	10月10日・24日		10月11日・25日		10月12日・26日		10月13日・27日		10月14日・28日		10月15日・29日		10月16日・30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B	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00	24日 喜多					9:00~9:45 太極舞 rimi		9:20~9:50 ちよいトレ 軽めのトレーニング rimi						9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00		9:30~10:20 太極拳 河原								9:30~10:15 ゆるケアサイズ 副島				
11:00	10:15~11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 濱田			10:00~10:50 yoga original 生本直也		10:00~10:45 ZUMBA 藤井 ZUMBA		10:00~10:45 ZUMBA 亜寿花 ZUMBA						10:00~10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井
12:00		11:10~12:10 バレエ カチューシャ廣本				11:00~11:50 yoga original 藤井		11:10~12:00 yoga original 時光		11:00~12:00 ランランエアロ 大森				11:00~11:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 菊本
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 藤本 ZUMBA			12:10~13:00 yoga original kazumi		12:15~13:00 DANCE ～入門編～ 中山		12:15~13:15 SALSATION 木村						11:15~12:05 ランランエアロ 窪井
14:00										12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季 ZUMBA				12:20~13:20 LOCK DANCE 中山
15:00	14:30~15:30 はじめてのダンス RIO			13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO ZUMBA		13:15~14:00 FUNK 中山		13:20~14:20 シアタージャズ 松谷						13:30~14:20 ランランエアロ 窪井
16:00				14:30~15:30 yoga original YOSHIMI (NEWインストラクター)		14:15~15:05 カメカメエアロ ～がんばる編～ 松浦		14:40~15:30 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田						14:30~15:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井
17:00				15:15~16:00 フロアバレエ エクササイズ 天野				15:00~16:00 オリジナルバレエ カチューシャ廣本						15:00~15:45 筋膜リリース 藤本
18:00	10日休館日													15:30~16:15 yoga original nao
19:00				16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野				16:00~16:45 骨盤調整ストレッチ 田中						16:25~17:10 yoga advance nao
20:00						17:00~18:00 キッズダンス RIKA								17:20~18:05 リラクソヨガ nao
21:00				18:10~19:00 骨盤調整ストレッチ 田中										1日 新曲発表SP
22:00														19:00~19:45 ZUMBA 塚田 ZUMBA
23:00				19:15~20:00 ZUMBA 藤本 ZUMBA		19:00~19:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田		19:15~20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 菊本		19:00~19:50 カメカメエアロ ～がんばる編～ 折戸				30日 スタジオB 13:00~13:45 オリジナルステップ 濱田 スタジオA 14:00~15:00 オリジナルエアロ 濱田
				20:15~21:00 FIGHT DO 藤本 RADICAL				20:00~20:50 ランランエアロ 濱田		20:15~21:00 ストレッチフロー 菊本				1日 新曲発表SP
														20:45~21:45 ボディアタック60 河合
				21:15~22:00 ステップ 齋藤		21:00~22:00 SALSATION 木村		21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂 RADICAL		21:10~22:00 yoga original nao				スタジオA 16:30~17:15 オリジナルエアロ 松浦
								22:00~23:00 楽しいHIPHOP CAVA10						JOYFIT

※整理券取得のためにレッスンを途中退室すること、また館内を走ることは危険を伴いますのでどちらもご遠慮ください。

10月プログラム

JOYFIT奥田

	10月3日・17日・31日		10月4日・18日		10月5日・19日		10月6日・20日		10月7日・21日		10月8日・22日		10月9日・23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B	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00	9:20~9:50 セルフコンディショニング 骨盤体操 rimi			9:20~9:50 ストレッチポール 前川	9:15~10:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井		9:20~9:50 ちよいトレ 軽めのトレーニング rimi		9:15~10:00 ゆる体操 副島		9:00~9:50 morningyoga nao		9:00~9:45 ハタヨガ 副島	
10:00		10:00~10:30 ちよいトレ 軽めのトレーニング rimi	10:00~10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 前川			10:15~10:45 ストレッチ 窪井		10:10~10:55 バレトン 高橋		10:10~11:00 yoga original 池田	10:00~10:50 RITMOS 豊田		10:00~10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	10:15~11:05 ピラティス 副島
11:00	11:10~12:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田			11:00~11:30 ボディメイク コンディショニング 前川	11:00~11:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 藤井		11:00~12:00 ランランエアロ 井本		11:00~11:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 大森					
12:00			4日 新曲発表SP							21日 11:00~12:00 SALSATION 木村			11:20~12:10 チベット体操 副島	11:15~12:05 ランランエアロ 窪井
13:00		12:20~13:05 ウェーブストレッチ 藤本	12:15~13:00 RITMOS 折戸		12:00~13:00 ヨガ&ピラティス 矢野			12:10~13:10 はじめてバレエ 高橋		7日 新曲発表SP	12:30~13:20 リラックスヨガ mami	12:15~13:15 ランランエアロ 菊本		
14:00	13:30~14:20 ランランエアロ 齋藤		13:30~14:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ YUMEKO		13:15~14:00 アルティメット ボクシング TAKAHIRO	13:30~14:15 LOCK DANCE 中山	13:30~14:15 K-POP DANCE JANG HOGYO (NEWインストラクター)		13:30~14:15 FIGHT DO 藤本				13:30~14:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	
15:00	3日 新曲発表SP	14:30~15:15 ピラティス 篠原	14:45~15:30 ZUMBA YUMEKO ZUMBA				14:45~16:00 Original☆Jazz ニッキー		14:30~15:30 yoga original nao	定員 15名 15:00~15:45 筋膜リリース 藤本	14:30~15:30 クラシック バレエ基礎 天野	14:30~15:20 ランランエアロ 窪井		23日 スタジオA 14:30~15:15 ヴァンヤサ スタジオB 15:30~16:15 リラックスヨガ nao
16:00	15:30~16:15 ボディジャム45 篠原								16:00~16:45 骨盤調整ストレッチ 田中			15:30~16:15 yoga original nao		スタジオA 16:00~17:00 オリジナルエアロ 濱田
17:00												16:25~17:10 yoga advance nao		
18:00		18:00~19:00 太極拳 喜多			17:00~18:00 キッズダンス RIKA								17:20~18:05 リラックスヨガ nao	スタジオA 20:30~21:30 ボディアタック60 松本
19:00	19:00~20:00 ランランエアロ 井本		19:10~20:00 ランランエアロ 齋藤			19:00~19:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田		19:00~20:00 yoga original 生本直也		19:00~19:45 骨盤調整ストレッチ 田中			19:00~19:45 ZUMBA 塚田 ZUMBA	
20:00		20:10~21:00 骨盤調整ストレッチ 田中		4日 新曲発表SP	20:00~20:45 ボディアタック45 太田				20:00~21:00 SALSATION 木村			19:30~20:15 FIGHT DO 河合		
21:00			20:15~21:00 ボディバランス 篠原											
22:00	21:15~22:00 ボディアタック45 松本		21:15~22:00 ボディジャム 篠原		21:00~21:50 yoga original 宮本			21:30~22:30 ストリートダンス RIO		21:00~21:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 野口	20:45~21:45 UBOUND60 河合			
23:00														

※整理券取得のためにレッスンを途中退室すること、また館内を走ることについては危険を伴いますのでどちらもご遠慮ください。