4月プログラム

JOYFIT奥田

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	4月1日・15日	4月2日・16日	4月3日・17日	4月4日・18日	4月5日・19日	4月6日・20日	4月7日	4月21日
9:00	9:00～9:30 セルフコンディショニング骨盤体操 rimi	9:15～9:45 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	9:00～9:30 ちょいトレ軽めの トレーニング rimi	9:00～9:45 ゆる体操 副島	9:00～9:50 morningyoga nao	9:00～9:45 ハタヨガ 副島	
10:00	9:45～10:15 ちょいトレ軽めの 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	10:00～10:45 バレトン 高橋	10:00～10:45 yoga original 池田	10:10～10:55 ZUMBA 塚田	10:00～10:45 カメカメエアロ　～がんばる編～ 窪井	
11:00	11:00～11:45 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	11:00～12:00 ランランエアロ 大森	11:15～12:05 チベット体操 副島	11:00～11:50 ランランエアロ 窪井	
12:00	12:00～12:45 ウェーブストレッチ 藤本	12:00～12:45 RITMOS 折戸	12:00～13:00 ヨガ＆ピラティス 矢野	12:15～13:15 はじめてバレエ 高橋	12:15～13:00 パワーヨガ mami	12:30～13:30 ランランエアロ 菊本	12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島	
13:00	4/1代行 草加 13:30～14:20 ランランエアロ 齋藤	13:00～14:00 ベリーダンス ナタリヤ	13:15～14:00 アルティメットボクシング TAKAHIRO	13:30～14:15 K-POP　DANCE JANG HOGYO	13:15～14:00 FIGHT　DO 藤本	13:45～14:30 カメカメエアロ　～がんばる編～ 窪井		13:30～14:15 バレトン 高橋
14:00	14:35～15:20 ボディバランス 篠原	14:15～15:00 ダンスエアロ YUMEKO	14:45～16:00 バレエジャズ ニッキー （カチューシャ廣本）	14:30～15:20 yoga　original nao	14:30～15:30 クラシック バレエ基礎 天野	14:45～15:30 カメカメエアロ　～はじめて編～ 窪井	14:30～15:15 ヴィンヤサ nao	
15:00	15:35～16:20 ボディジャム45 篠原	15:15～16:00 リラックスヨガ 池田		15:35～16:20 骨盤調整ストレッチ 田中		15:45～16:30 yoga original nao	15:30～16:15 リラックスヨガ nao	
16:00						16:45～17:30 yoga advance nao		
17:00			17:00～18:00 キッズダンス Chanri			17:45～18:30 リラックスヨガ nao		
18:00	17:45～18:45 太極拳 喜多	18:00～18:45 リフレッシュエアロ 松浦	18:15～19:00 yoga　original nao		18:00～18:45 yoga　original nao			
19:00	19:00～20:00 ランランエアロ 井本	19:00～20:00 バレエ Naoe	19:15～20:00 カメカメエアロ　～がんばる編～ 濱田	19:00～19:45 yoga　original 生本直也	19:00～19:45 カメカメエアロ　～はじめて編～ 田中	19:15～20:00 FIGHT DO 田澤	19:00～19:45 ZUMBA 塚田	
20:00	20:15～21:00 yoga original YOSHIMI	20:15～21:00 ボディジャム 篠原	20:15～21:00 ボディアタック45 太田	20:15～21:00 UBOUND 小林美砂	20:00～20:45 骨盤調整ストレッチ 田中	20:15～21:00 UBOUND 田澤		
21:00	21:15～22:00 カメカメステップ　～がんばる編～ 齋藤	21:15～22:00 ボディバランス 篠原	21:15～22:00 yoga　original 宮本					
22:00	1日 休講							
23:00								

4月プログラム

JOYFIT奥田

	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	4月8日・22日	4月9日・23日	4月10日	4月24日	4月11日・25日	4月12日・26日	4月13日・27日	4月14日	4月28日
9:00	9:15～10:00 太極拳 河原		休館日	9:00～9:45 太極舞 rimi	9:00～9:30 ちょいトレ軽めのトレーニング rimi	9:20～10:10 ゆる体操 副島	9:15～10:15 バレエ カチューシャ廣本	9:00～9:45 ハタヨガ 副島	
10:00	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 濱田	10:00～10:45 yoga original 生本直也		10:00～10:45 ZUMBA 藤井	10:00～10:45 ZUMBA 藤本	10:30～11:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 大森	10:30～11:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 菊本	10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	
11:00	11:15～12:15 バレエ カチューシャ廣本	11:00～12:00 ランランエアロ 豊田		11:00～11:50 yoga original 藤井	11:00～11:50 yoga original 時光	11:30～12:30 JAZZ HIP HOP SACHI	11:30～12:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	11:00～11:50 ランランエアロ 窪井	
12:00	12:30～13:15 ZUMBA 藤本	12:15～13:00 yoga original kazumi		12:05～12:50 ピラティス 副島	12:15～13:15 SALSATION 木村	12:45～13:30 ZUMBA 小林裕季	12:30～13:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島	
13:00	13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI	13:15～14:00 ZUMBA YUMEKO		13:05～13:50 RITMOS 折戸	13:30～14:30 シアタージャズ 松谷	13:45～14:35 yoga original nao	13:30～14:30 SALSATION 木村	13:15～14:15 オリジナルエアロ 濱田	13:30～14:30 ボディアタック60 松本
14:00		14:15～15:00 yoga original YOSHIMI		14:15～15:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 松浦	14:45～15:30 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田	15:00～15:45 筋膜リリース 藤本	14:45～15:30 yoga original nao		
15:00		15:15～16:00 バーオソル クニアセフメソット® 天野		15:15～16:00 yoga original 松浦	15:45～16:45 バレエジャズ カチューシャ廣本 （ニッキー）		15:45～16:30 yoga advance nao		
16:00		16:15～17:00 ゆっくりバレエ 天野					16:45～17:30 リラックスヨガ nao		
17:00				17:00～18:00 キッズダンス Chanri					
18:00		18:00～18:45 骨盤調整ストレッチ 田中		18:15～19:00 yoga original nao		18:00～18:45 yoga original nao			
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 藤本	19:00～19:50 ランランエアロ 齋藤		19:15～20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田	4月11日 19:00～20:00 バレエ Naoe 4月25日 19:15～20:00 ZUMBA 塚田	19:00～19:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 折戸	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本		19:00～19:45 ZUMBA 塚田
20:00	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本	20:05～20:50 ピラティス 田中		20:15～21:00 ランランエアロ 濱田	20:15～21:00 ゆるゆるストレッチ＆マッサージ 塚田	20:00～20:50 ランランエアロ 野口	20:15～21:00 ウェーブストレッチ 藤本		
21:00	21:30～22:15 ステップ 齋藤				21:15～22:00 FIGHT DO 小林美砂				
22:00									
23:00									

靴下が必要です

ストレッチポール使用します

27日 休講

11日 休講

13日 休講

定員 10名

JOYFIT