

4/28~5/6GWプログラム

JOYFIT奥田

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
9:00	9:00~9:45 ハタヨガ 副島		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 ちよトレ軽めの トレーニング rimi		9:00~9:50 morningyoga nao	9:00~9:45 ハタヨガ 副島	9:15~10:00 太極拳 河原
10:00	10:00~10:45 カメカメエアロ~がんばる編~ 窪井		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		10:10~10:55 ZUMBA 塚田	10:00~10:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 濱田
11:00	11:00~11:50 ランランエアロ 窪井	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		11:00~11:50 ランランエアロ 窪井	11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本
12:00	12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島	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		12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島	12:30~13:15 ZUMBA 藤本
13:00			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	12:30~13:30 ランランエアロ 菊本		13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI
14:00	13:30~14:30 ボディアタック60 松本	13:30~14:20 ランランエアロ 草加	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	13:45~14:30 カメカメエアロ~がんばる編~ 窪井		
15:00		14:35~15:20 ボディバランス 篠原	15:15~16:00 リラックスヨガ 池田				14:45~15:30 カメカメエアロ~はじめて編~ 窪井		
16:00		15:35~16:20 ボディジャム45 篠原			15:35~16:20 骨盤調整ストレッチ 田中		15:45~16:30 yoga original nao		
17:00				17:00~18:00 キッズダンス Chanri			16:45~17:30 yoga advance nao		
18:00			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	17:45~18:30 リラックスヨガ nao		
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 塚田	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	19:15~20:00 ZUMBA 藤本
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		20:15~21:00 FIGHT DO 60SP 藤本
21:00			21:15~22:00 ボディバランス 篠原	21:15~22:00 yoga original 宮本					
22:00									
23:00									

