

5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 |
|------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | 5月20日 | 5月7日・21日 | 5月8日 | 5月9日 | 5月10日・24日 | 5月11日・25日 | 5月12日 |
| 9:00 | | | 9:00~9:45 太極舞 rimi | 9:00~9:30 ちよいとレ軽めの トレーニング rimi | | | 9:00~9:45 ハタヨガ 副島 |
| 9:15~10:00 | 9:15~10:00 太極拳 河原 | | | | 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 | 12日 休講 |
| 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 | | | 11:00~11:50 ランランエアロ 窪井 |
| 12:00 | | 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 | 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 | 12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島 |
| 13:00 | | 13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO | 13:05~13:50 RITMOS 折戸 | 13:30~14:15 K-POP DANCE JANG HOGYO | 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 | 5月12日 |
| 14:00 | 13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI | 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 | 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 | 5月26日 |
| 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 | 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 | 13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田 |
| 16:00 | 靴下が必要です | 16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野 | | 15:45~16:45 バレエジャズ カチューシャ廣本 (ニッキー) | 定員 10名 | 15:45~16:30 yoga advance nao | 13:30~14:15 バレトン 高橋 |
| 17:00 | | | 17:00~18:00 キッズダンス Chanri | | | 16:45~17:30 リラックスヨガ nao | 5月12日 |
| 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 | 17:45~18:30 リラックスヨガ nao | 5月12日 |
| 19:00 | | 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 | 5月9日 | 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 | 19:15~20:00 ZUMBA 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 | 19:00~20:00 バレエ Naoe | 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 | 20:15~21:00 FIGHT DO 藤本 | ストレッチポール使用します | | 20:15~21:00 ゆるゆるストレッチ &マッサージ 塚田 | | | |
| 22:00 | 21:15~22:00 ステップ 齋藤 | | | 21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂 | | | |
| 23:00 | | | | | | | |

臨時休館日

5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 |
|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | 5月13日・27日 | 5月14日・28日 | 5月15日・29日 | 5月16日・30日 | 5月17日 | 5月18日 | 5月19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 ちよ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 | 10:00~10:45 パレトン 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 RITMOS 折戸 | 12:00~13:00 ヨガ&ピラティス 矢野 | 12:15~13:15 はじめてパレエ 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 |
| 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 | 13:15~14:00 ヴェンヤサ nao |
| 14:00 | 13:30~14:20 ランランエアロ 齋藤 | 14:15~15:00 ダンスエアロ YUMEKO | 14:45~16:00 パレエジャズ 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 パレエ基礎 天野 | 13:45~14:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井 | 14:15~15:00 リラックスヨガ nao |
| 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 | | 15:35~16:20 骨盤調整ストレッチ 田中 | | 14:45~15:30 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井 | 15:15~16:15 ボディアタック60 松本 |
| 16:00 | 15:35~16:20 ボディジャム45 篠原 | | | | | 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 | 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 | 17:45~18:30 リラックスヨガ nao | |
| 19:00 | 19:00~20:00 ランランエアロ 井本 | 19:00~20:00 パレエ 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 | 21:15~22:15 SALSATION 木村 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |

臨時休館日

16日・30日
13:30~14:15
シアタージャズ
松谷