

6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			
	6月10日	6月24日	6月11日・25日	6月12日・26日	6月13日・27日	6月14日・28日	6月1日・15日・29日	6月2日		
	6月10日	6月24日	6月11日・25日	6月12日・26日	6月13日・27日	6月14日・28日	6月1日・15日・29日	6月2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 ちよいとレ軽めの 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	6/16 休講	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00		9:45~10:15 ちよいとレ軽めの 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	11:00~11:50 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	6/16 休講	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	6月16日	
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		14:30~15:20 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	14:45~16:00 バレエジャズ ニッキー (カチューシャ廣本)				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	6月2日	6月30日
18:00	17:45~18:45 太極拳 喜多	25日 休講	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		16:45~17:30 ヴィンヤサ nao	6月2日	6月30日
19:00			19:00~20:00 ランランエアロ 井本	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		17:45~18:30 リラックスヨガ nao	6月2日	6月30日
20:00								19:15~20:00 UBOUND 田澤	29日 FIGHT DO 藤本	
21:00	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 yoga original 田澤	29日 ウェーブストレッチ 藤本	
22:00	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						JOYFIT

更衣室利用時間 8:00~22:30

6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
	6月3日・17日	6月4日・18日	6月5日・19日	6月6日・20日	6月7日・21日	6月8日・22日	6月9日 6月23日
9:00			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			9:00~9:45 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	
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			10:00~10:45 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	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	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 チベット体操 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	13:30~14:30 シアタージャズ 松谷	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	6月9日 6月23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	14:45~15:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 濱田	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
15:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ	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)	15:00~15:45 筋膜リリース 藤本	14:45~15:30 yoga original nao	6月23日 13:30~14:15 バレトン 高橋
16:00		靴下が必要です			定員 10名	22日 休講	6月23日 14:30~15:30 ボディアタック60 松本
17:00		16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野	17:00~18:00 キッズダンス Chanri			15:45~16:30 yoga advance nao	
18:00		18:00~18:45 骨盤調整ストレッチ 田中	18:15~19:00 yoga original nao			16:45~17:30 リラックスヨガ nao	
19:00		19:00~19:50 ランランエアロ 齋藤		6月6日 19:00~20:00 バレエ Naoe			19:00~19:45 ZUMBA 塚田
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 藤本		19:15~20:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 太田	6月20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 田澤	
21:00	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 UBOUND 田澤	
22:00	21:15~22:00 ステップ 齋藤	ストレッチポール使用します		21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂			

更衣室利用時間 8:00~22:30

