

7月プログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	7月1日・15日・29日	7月2日・16日・30日	7月3日・17日・31日	7月4日・18日	7月5日・19日	7月6日・20日	7月7日 7月21日
9:00			9:00~9:45 太極舞 rimi	9:00~9:30 ちよいトレ軽めの トレーニング rimi		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	9:15~10:00 太極拳 河原				9:20~10:10 ゆる体操 副島		
		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
	10:15~11:00 カメカメエアロ ~はじめて編~ 濱田				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		11:00~12:00 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
	11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本				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	
12:00			12:05~12:50 チベット体操 副島				12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島
	12:30~13:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 草加	12:15~13:00 yoga original kazumi		12:15~13:15 SALSATION 木村		12:30~13:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	
13:00			13:05~13:50 RITMOS 折戸		12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季		7月7日 7月21日
	13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI	13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO		13:30~14:30 シアタージャズ 松谷		13:30~14:30 SALSATION 木村	13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
		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		13:45~14:35 yoga original nao		13:30~14:15 バレトン 高橋
15:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ			14:45~15:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 濱田			
		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		15:00~15:45 筋膜リリース 藤本		
16:00	15日 休講			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 original nao	
		靴下が必要です					
17:00		16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野				16:45~17:30 yoga advance nao	
			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			18:00~18:45 yoga original nao	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	
			18:15~19:00 yoga original nao				
19:00				7月4日		6日 新曲発表SP	
	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	19:00~20:00 バレエ Naoe	7月18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	19:00~19:45 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 yoga original 田澤
21:00		ストレッチポール使用します					
	21:15~22:00 ステップ 齋藤		16日代行 パワーヨガ mami	21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂			
22:00							

更衣室利用時間 月曜~土曜 8:00~22:30 日曜 8:00~20:30



7月プログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	7月8日・22日	7月9日・23日	7月10日・24日	7月11日・25日	7月12日・26日	7月13日・27日	7月14日	7月28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	ノースタッシュデイ	9:00~9:30 ちよいとれ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 ちよいとれ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		9:15~10:00 カメカメエアロ ~はじめて編~ 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		10:15~10:45 ストレッチ 窪井	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	
13:00	7月22日 13:30~14:20 ランランエアロ 草加	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		13:15~14:00 FIGHT DO 藤本	12:30~13:30 ランランエアロ 菊本	7月14日	7月28日
14:00		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	13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田	13:15~14:15 ボディアタック60 松本
15:00	14:35~15:20 ボディバランス 篠原	15:15~16:00 リラクソヨガ 池田		14:45~16:00 バレエジャズ ニッキー (カチューシャ廣本)	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		
16:00	15:35~16:20 ボディジャム 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	7月14日	7月28日
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			17:45~18:30 リラクソヨガ nao	17:00~17:45 ヴァンヤサ nao	17:00~17:45 ヴァンヤサ 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	7月14日	7月28日
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	18:00~18:45 リラクソヨガ nao	18:00~18:45 リラクソヨガ nao
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				19:00~19:45 ZUMBA 塚田	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
22:00								JOYFIT 24	

必ず【会員証】or【JOYFITアプリ】を専用機械で読み込んでスタジオにご入場ください。