

# 8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
	8月12日・26日	8月13日・27日	8月14日・28日	8月1日・15日・29日	8月2日・16日・30日	8月3日・17日・31日	8月4日 8月18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	10:00~10:45 yoga original 生本直也	10:00~10:45 ZUMBA 藤井	10:00~10:45 ZUMBA 藤本	9:20~10:10 ゆる体操 副島		10:00~10:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井
11:00	10:15~11:00 カメカメエアロ ~はじめて編~ 濱田	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	11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本	11:00~11:45 ZUMBA YUMEKO	11:00~11:50 yoga original 藤井		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	
13:00	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	12:05~12:50 チベット体操 副島	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	12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島
14:00	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	12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季	13:30~14:30 SALSATION 木村	8月4日 8月18日 13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
15:00		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	13:45~14:35 yoga original nao		13:15~14:15 ボディアタック60 松本
16:00		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)	15:00~15:45 筋膜リリース 藤本		
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		定員 10名	15:45~16:30 yoga original nao	8月18日 17:00~17:45 ヴィンヤサ 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	15日 休講		16:45~17:30 yoga advance nao	8月18日 18:00~18:45 リラクソヨガ nao
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	8月1日 8月29日	18:00~18:45 yoga original nao	17:45~18:30 リラクソヨガ nao	
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 ピラティス Naoe	19:00~20:00 ピラティス Naoe	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
21:00	20:15~21:00 FIGHT DO 藤本	ストレッチポール使用します	1日 休講	20:15~21:00 ゆるゆるストレッチ&マッサージ 塚田	20:00~20:45 骨盤調整ストレッチ 田中	19:15~20:00 UBOUND 田澤	
22:00	12日 20:15~21:15 FIGHT DO 60SP			21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂		20:15~21:00 yoga original 田澤	

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

JOYFIT 24

# 8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	
	8月5日・19日	8月6日・20日	8月7日・21日	8月8日・22日	8月9日・23日	8月10日	8月24日	8月11日	8月25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 ちよいとれ軽めのトレーニング rimi	9:00~9:45 ゆる体操 副島	ノースタッフデイ	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	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~ 齋藤	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	12:00~12:50 ランランエアロ 草加	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	13:15~14:15 バレエ Naoe	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	13:15~14:00 FIGHT DO 藤本		12:30~13:30 ランランエアロ 菊本	8月11日 13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田	
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		13:45~14:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	8月25日 13:30~14:15 バレトン 高橋	
15:00	15:35~16:20 ボディジャム 篠原	15:15~16:00 リラククスヨガ 池田	17:00~18:00 キッズダンス Chanri	15:35~16:20 骨盤調整ストレッチ 田中	15:45~16:30 yoga original nao		14:45~15:30 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井		
16:00					16:45~17:30 yoga advance nao		15:45~16:30 yoga original nao		
17:00					17:45~18:30 リラククスヨガ nao		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	19:00~19:45 yoga original 生本直也		17:45~18:30 リラククスヨガ nao	25日 休講	
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	19:15~20:00 FIGHT DO 田澤			
21:00		21:15~22:00 ボディバランス 篠原	21:15~22:00 yoga original 宮本			20:15~21:00 UBOUND 田澤			
22:00	<b>JOYFIT 24</b>								

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。