

9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			
	9月9日・23日	9月10日・24日	9月11日・25日	9月12日・26日	9月13日・27日	9月14日・28日	9月1日	9月15日	9月29日	
9:00		<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;"> ノー スタ タ ツ フ デ イ </div>	9:00~9:45 太極舞 rimi	9:00~9:30 ちよいと軽い トレーニング rimi			9:00~9:45 ハタヨガ 副島			
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			10:00~10:45 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					12日 休講	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			24日 休講	12:05~12:50 チベット体操 副島	12:15~13:15 SALSATION 木村			15日 休講		
12:15~13:00 yoga original kazumi						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			
13:00				13:05~13:50 RITMOS 折戸				9月1日	9月15日	9月29日
13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO					13:30~14:30 シアタージャズ 松谷			13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田	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
14:00			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					
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日 休講				
14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ					15:00~15:45 筋膜リリース 藤本					
16:00	9日 休講			靴下が必要です	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				
16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野										
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri				9月15日			
18:00							17:00~17:45 ヴァンヤサ nao			
18:00~18:45 骨盤調整ストレッチ 田中			18:15~19:00 yoga original nao				9月15日			
19:00					18:00~18:45 yoga original nao		18:00~18:45 リラックスヨガ nao			
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	19:15~20:00 ボディジャム MAHO	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										
22:00				21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂						

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

JOYFIT 24

9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
	9月2日・16日・30日	9月3日・17日	9月4日・18日	9月5日・19日	9月6日・20日	9月7日・21日	9月8日 9月22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
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~ 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			13:15~14:00 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	9月8日 22日 休講
14:00	13:15~14:15 バレエ Naoe					13:45~14:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	13:30~14:15 バレトン 高橋
15:00	14:35~15:20 ボディバランス 篠原	14:15~15:00 ダンスエアロ YUMEKO	14:30~15:45 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	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	15:15~16:00 リラククスヨガ 池田				15:45~16:30 yoga original nao	予約制 定員60名 8/31 18:00~ 奥田・高屋・東手城 会員先行WEB開始
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri			16:45~17:30 yoga advance nao	17:00~18:00 FIGHT DOSP 島田厚MT
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 リラククスヨガ 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	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 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 ボディバランス 篠原	21:15~22:00 yoga original 宮本	21:15~22:00 ボディアタック MAHO			
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。