

# 10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
	10月14日・28日	10月1日・15日・29日	10月2日・16日・30日	10月3日・17日・31日	10月4日・18日	10月5日・19日	10月6日 10月20日
9:00	14日 休講 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	9:00~9:50 morningyoga nao	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00	14日 休講 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	4日・18日 代行 11:00~11:45 ZUMBA 矢野 名美紀	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	12:30~13:30 ランランエアロ 菊本	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	13:30~14:15 ZUMBA 矢野 名美紀	13:15~14:00 FIGHT DO 藤本	13:45~14:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	10月6日 13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
14:00	14:35~15:20 オリジナルコアトレ 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	10月20日 13:30~14:15 バレトン 高橋
15:00	14日 休講	15:15~16:00 リラククスヨガ 池田		15:35~16:20 骨盤調整ストレッチ 田中	4日 休講	15:45~16:30 yoga original nao	
16:00	14日 休講			31日 休講		16:45~17:30 yoga advance nao	10月20日 17:00~17:45 ヴィンヤサ nao
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri			17:45~18:30 リラククスヨガ nao	10月20日 18:00~18:45 リラククスヨガ 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	19:00~20:00 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					20:00~20:45 骨盤調整ストレッチ 田中	20:15~21:00 UBOUND 田澤	
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 太田	20:15~21:00 UBOUND 小林美砂			
22:00		1日 新曲発表SP	2日 新曲発表SP	3日 新曲発表SP			
			21:15~22:00 yoga original 宮本				

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。



# 10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	
	10月7日・21日	10月8日・22日	10月9日・23日	10月10日	10月11日・25日	10月12日・26日	10月13日	
9:00			9:00~9:45 太極舞 rimi	ノースタッフ 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 ハタヨガ 副島	
9:15~10:00 太極拳 河原		9日 代行 rimi	10:00~10:45 ZUMBA 藤井		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		10月8日				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	
11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本	休講	10月22日	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		休講	9日 休講			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	
12:30~13:15 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
13:00			13:05~13:50 RITMOS 折戸			12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季		10月13日
13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI	13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO		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		10月27日
14:00			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			13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
14:15~15:00 yoga original YOSHIMI	15:15~16:00 バーオソル クニアセフメソット® 天野		17:00~18:00 キッズダンス Chanri		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		13:15~14:15 ボディアタック60 松本
15:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ							
16:00	7日 休講	16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野				定員 10名	15:45~16:30 yoga original nao	
17:00							16:45~17:30 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				17:45~18:30 リラックスヨガ nao	
19:00						18:00~18:45 yoga original 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 ゆるゆるストレッチ& マッサージ 塚田	19:00~19:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 折戸	19:15~20:00 UBOUND 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
20:00		20:05~20:50 ピラティス 田中	20:15~21:00 ランランエアロ 濱田		24日 新曲発表SP	20:00~20:50 ランランエアロ 野口		
20:15~21:00 FIGHT DO 藤本					20:15~21:00 ボディステップ ASAHI		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 ボディジャム 篠原					21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂			
22:00								<b>JOYFIT 24</b>

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