

11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	
	11月11日・25日	11月12日・26日	11月13日・27日	11月14日・28日	11月1日・15日・29日	11月2日・16日・30日	11月3日	11月17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 ストレッチボール 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	9:15~10:00 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	10:15~11:00 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	11:15~12:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 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	11月3日	11月17日
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	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	15:35~16:20 ボディジャム 篠原	15:15~16:00 リラックスヨガ 池田	15:35~16:20 骨盤調整ストレッチ 田中	14日 休講		15:45~16:30 yoga original nao		
16:00						16:45~17:30 yoga advance nao	11月3日	
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri			17:45~18:30 リラックスヨガ nao	17:00~17:45 ヴィンヤサ 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		11月3日	
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 yoga original 宮本					
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。

11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
	11月4日・18日	11月5日・19日	11月6日・20日	11月7日・21日	11月8日・22日	11月9日・23日	11月10日 11月24日
9:00			9:00~9:45 太極舞 rimi	9:00~9:30 ちよいとれ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
9:15~10:00	9:15~10:00 太極拳 河原				9:20~10:10 ゆる体操 副島		
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	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月5日 休講		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	11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本	代行 11:00~11:45 ボディステップ ASAHI				11:30~12:30 JAZZ HIP HOP SACHI	
12:00			12:05~12:50 チベット体操 副島	12:15~13:15 SALSATION® 木村		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
12:30~13:15	12:30~13:15 カメカメエアロ～はじめて編～ 草加	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		13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO	13:05~13:50 RITMOS 折戸	13:30~14:30 シアタージャズ 松谷			11月24日
13:30~14:30	13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI				13:45~14:35 yoga original nao		13:30~14:15 バレトン 高橋
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			
14:45~15:45	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ		15:15~16:00 yoga original 松浦		15:00~15:45 筋膜リリース 藤本		
15:00		15:15~16:00 バーオソル クニアセフメソット®					
16:00	4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	22日休講	15:45~16:30 yoga original nao
16:15~17:00		16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野					
17:00		5日休講	17:00~18:00 キッズダンス Chanri			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		18:00~18:45 yoga original nao	17:45~18:30 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	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
19:15~20:00	19:15~20:00 ZUMBA 藤本						
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	20:15~21:00 ボディステップ ASAHI	20:00~20:50 ランランエアロ 野口	20:15~21:00 yoga original 田澤	
20:15~21:00	20:15~21:00 FIGHT DO 藤本						
21:00	4日休講	4日 20:15~21:15 FIGHT DO SP		21:15~22:00 FIGHT DO 小林美砂			
21:15~22:00	21:15~22:00 ボディジャム 篠原	ストレッチポール使用します					
22:00							

ノースタッフデー



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