

# 年末年始特別プログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

	12月29日 日曜日	12月30日 月曜日	12月31日 火曜日	1月1日 水曜日	1月2日 木曜日	1月3日 金曜日	
10:00				<b>スタッフ常駐時間</b> 12月29日(日) 10:00~17:30 12月30日(月) 10:00~17:30 12月31日(火) 10:00~17:30 1月1日(水) 12:00~17:30 1月2日(木) 10:00~17:30 1月3日(金) 10:00~17:30			
11:00	10:30~11:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	10:30~11:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 濱田	10:30~11:15 yoga original 生本			10:30~11:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	10:30~11:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ ナタリヤ
12:00	11:30~12:20 ランランエアロ 窪井	11:30~12:15 yoga original 松浦	11:30~12:15 デトックスヨガ nao			11:30~12:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 田中	11:30~12:15 yoga original 時光
13:00	12:45~13:45 ピラティス Naoe	12:30~13:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 松浦	12:30~13:30 FIGHT DO ～年忘れSP～ 藤本		12:30~13:15 ZUMBA 藤本	12:30~13:15 ピラティス 田中	12:30~13:15 ZUMBA 矢野 名美紀
14:00	14:00~15:00 バレエ Naoe	13:30~14:15 足ケア 松本	14:00~14:45 ZUMBA 塚田		13:30~14:15 ウェーブストレッチ 藤本	13:30~14:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田	13:30~14:15 リフレッシュヨガ nao
15:00		14:30~15:15 ボディアタック 松本			14:30~15:30 FIGHT DO ～新春SP～ 藤本	14:30~15:15 オリジナルエアロ 濱田	14:30~15:15 リラックスヨガ nao
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">更衣室の利用は</p> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">10:00～17:30になります。</p> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">※1/1(水)のみ12:00～17:30</p> </div>						
17:00							
18:00							