

12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	
	12月9日・23日	12月10日・24日	12月11日・25日	12月12日・26日	12月13日・27日	12月14日・28日	12月1日・12月15日	
9:00	9:00~9:30 セルフコンディショニング骨盤体操 rimi	ノースタッツ フデイ	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		9:15~9:45 ストレッチポール 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		12月1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	13:45~14:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
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	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	18:00~18:45 yoga original nao	14:45~15:30 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	13:30~14:15 バレトン 高橋
16:00	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		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
17:00				16:45~17:30 yoga advance nao		17:00~17:45 ヴィンヤサ nao		
18:00	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	20:00~20:45 骨盤調整ストレッチ 田中	20:00~20:45 骨盤調整ストレッチ 田中	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	12月15日
19:00							18:00~18:45 リラックスヨガ nao	18:00~18:45 リラックスヨガ nao
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	20:15~21:00 UBOUND 田澤	19:15~20:00 FIGHT DO 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
21:00				21:15~22:00 yoga original 宮本				
22:00	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。							JOYFIT 24

1日
休講

JOYFIT 24

12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	
	12月2日・16日	12月3日・17日	12月4日・18日	12月5日・19日	12月6日・20日	12月7日・21日	12月8日	12月22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			9:00~9:45 ハタヨガ 副島	
10:00	9:15~10:00 太極拳 河原		19日代行 9:45~10:15 rimi		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		
11:00	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	10:30~11:15 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	10:00~10:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	
12:00	11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本	11:00~12:00 Freestyle JAZZ NORI	11:00~11:50 yoga original 藤井	11:00~11:50 yoga original 時光	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	11:00~11:50 ランランエアロ 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	12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季	12:30~13:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	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	13:45~14:35 yoga original nao		12月8日	12月22日
15:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ	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	15:00~15:45 筋膜リリース 藤本		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
16:00		15:15~16:00 バーオソル クニアセフメソット®	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)	定員 10名	15:45~16:30 yoga original nao		
17:00		靴下が必要です 16:15~17:00 ゆっくりバレエ 天野				16:45~17:30 yoga advance nao		
18:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri			17:45~18:30 リラククスヨガ nao		
19:00		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			
20:00	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 ~がんばる編~ 矢野 名美紀	19:15~20:00 UBOUND 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田	
21:00	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 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		
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		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