

8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 | | |
|-------|--|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|
| | 8月11日・25日 | 8月12日・26日 | 8月13日・27日 | 8月14日・28日 | 8月1日・15日・29日 | 8月2日・16日・30日 | 8月3日 | 8月17日 | 8月31日 |
| 9:00 | | 9:00～9:45 朝ヨガ 副島 | 9:00～9:45 太極舞 rimi | 9:00～9:30 ちょいトレ軽めの 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 | | 13日 休講 | 14日 休講 | 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 | | | |
| | 10:15～11:00 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 | 15日 休講 | | 10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井 | | |
| 11:00 | | | | | 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 | | | |
| 12:00 | 11:15～12:15 バレエ カチューシャ廣本 | 11:00～12:00 Freestyle JAZZ NORI | 11:00～11:45 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 | | |
| | | | | | 11:30～12:30 JAZZ HIP HOP SACHI | 11:30～12:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井 | | | |
| 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 | 12:00～13:00 ヨガ＆ピラティス 矢野 | 12:15～13:15 SALSATION® 木村 | 15日 休講 | 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 | | |
| | | | | | 12:45～13:30 ZUMBA 小林裕季 | | | 8月17日 | 8月31日 |
| 14:00 | 13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI | 13:15～14:00 ZUMBA YUMEKO | 13:15～14:00 RITMOS 折戸 | 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 ボディアタック60 松本 LES MILLS |
| | | 14:15～15:00 ダンスエアロ YUMEKO | 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 | 13:45～14:35 yoga original nao | | | | |
| 15:00 | 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 | | | | |
| 16:00 | 12日 休講 | 15:15～16:45 バーオソル クニアセフメソット® 天野 | | 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 | 17:00～18:00 キッズダンス Chanri | | | 16:45～17:30 yoga advance nao | | | |
| 18:00 | | | | | | 17:45～18:30 リラックスヨガ nao | | | |
| | | 18:00～18:45 骨盤調整ストレッチ 田中 | 18:15～19:00 yoga original nao | | 29日代行 野口 | | | | |
| 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 | 19:00～19:45 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 ZUMBA 藤本 | | | | 15日 休講 | | | | |
| 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 | 20:00～20:45 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 FIGHT DO 藤本 | ストレッチポール | | | | | | | |
| 21:00 | | 21:05～21:50 ボディジャム 篠原 | | 21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |
| | 更衣室利用時間 月曜～土曜 8:00～22:30 日曜 8:00～20:30 | | | | | | | | |

JOYFIT 24

JOYFIT24LITE岡山奥田

ノースタツブディ

JOY F