

8月プログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

# 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4日・18日	8月5日・19日	8月6日・20日	8月7日・21日	8月8日・22日	8月9日・23日	8月10日
9:00	9:00~9:30 セルフコンディショニング骨盤体操 rimi			9:00~9:30 ちょいトレ軽めのトレーニング rimi	9:00~9:45 ゆる体操 副島	9:15~10:00 morning yoga nao	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00	9:45~10:15 ちょいトレ軽めのトレーニング 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	10:00~10:45 バレトン 高橋	10:00~10:45 yoga original 池田	9日 休講	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～ 斎藤	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	12:00~12:45 ZUMBA 木庭	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 Nace	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～はじめて編～ 窪井	8月24日
14:00	14:35~15:20 オリジナルコアトレ 篠原	14:15~15:00 yoga original YOSHIMI	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	14:45~15:15 ストレッチ 窪井	13:30~14:15 バレトン 高橋
15:00	15:35~16:20 ボディジャム 篠原 <b>LES MILLS</b>	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		15:45~16:30 yoga original nao	
16:00						16:45~17:30 yoga advance nao	
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Channi			17:45~18:30 リラックスヨガ nao	8月24日
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	ストレッチボール 使用します	18:00~18:45 yoga original nao	18:00~18:45 リラックスヨガ nao	17:00~17:45 ヴィンヤサ 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 ピラティス 田中	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 FIGHT DO 田澤	8月24日
20:00	20:15~21:00 yoga original YOSHIMI	20:15~21:00 ボディジャム 篠原 <b>LES MILLS</b>	20:15~21:00 ボディアタック 太田 <b>LES MILLS</b>	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	19:00~19:45 ZUMBA 塚田 <b>ZUMBA</b>
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。						

ノースタッフデイ

JOYF