

10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	
10月13日・27日		10月14日・28日		10月1日・15日・29日		10月2日・16日・30日		10月3日・17日・31日		10月4日・18日		10月5日	10月19日
9:00	9:00～9:30 セルフコンディショニング骨盤体操					9:00～9:30 ちょいトレ軽めのトレーニング		9:00～9:45 ゆる体操				9:00～9:45 ハタヨガ	
	rimi	9:15～9:45 ストレッチボール		9:15～10:00 カメカメエアロ ～はじめて編～		rimi		副島		9:15～10:00 morning yoga		副島	
10:00	9:45～10:15 ちょいトレ軽めのトレーニング									nao			
	rimi	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～		10:15～10:45 ストレッチ		10:00～10:45 バレトン		10:00～10:45 yoga original		10:15～11:00 ZUMBA		10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～	
11:00		前川		窪井		高橋		池田		塚田		窪井	
										ZUMBA			
12:00	11:00～11:45 カメカメエアロ ～がんばる編～	11:00～11:30 ボディメイクコンディショニング		11:00～11:45 カメカメエアロ ～がんばる編～		11:00～12:00 ランランエアロ		11:00～12:00 ランランエアロ		11:15～12:00 カメカメエアロ ～がんばる編～		11:00～11:50 ランランエアロ	
	濱田	前川		齋藤		井本		大森		矢野 名美紀		窪井	
13:00													
	12:00～12:50 ランランエアロ	12:00～12:45 RITMOS		12:00～12:45 ZUMBA		12:15～13:15 はじめてバレエ		12:15～13:00 パワーヨガ		12:30～13:30 ランランエアロ		12:05～12:55 ゆるケアサイズ	
14:00	草加	折戸		木庭		高橋		mami		菊本		副島	
15:00	13:15～14:15 バレエ	13:00～14:00 ベリーダンス		13:15～14:00 アルティメットボクシング		13:30～14:15 ZUMBA		13:15～14:00 FIGHT DO		13:45～14:30 カメカメエアロ ～はじめて編～		10月5日	10月19日
	Naoe	ナタリヤ		TAKAHIRO		矢野 名美紀		藤本		窪井		13:15～14:00 ZUMBA	13:30～14:15 バレトン
16:00													高橋
	14:35～15:20 オリジナルコアトレ	14:15～15:00 yoga original		14:30～15:45 バレエジャズ		14:30～15:20 yoga original		14:30～15:30 クラシック		14:45～15:15 ストレッチ			
17:00	篠原	YOSHIMI		ニッキー		nao		天野		窪井			
				(カチューシャ廣本)									
18:00	15:35～16:20 ボディジャム	15:15～16:00 リラックスヨガ				15:35～16:20 骨盤調整ストレッチ				15:45～16:30 yoga original			
	篠原	池田				田中				nao			
19:00													
	17:45～18:45 太極拳	18:00～18:45 リフレッシュエアロ		17:00～18:00 キッズダンス				18:00～18:45 yoga original		16:45～17:30 yoga advance			10月19日
20:00	喜多	松浦		Chanri				nao		nao			17:00～17:45 ヴィンヤサ
													nao
21:00													10月19日
	17:45～18:45 太極拳	18:00～18:45 リフレッシュエアロ		18:15～19:00 yoga original		ストレッチボール 使用します		nao		nao			18:00～18:45 リラックスヨガ
22:00	喜多	松浦		nao									nao
23:00	19:00～20:00 ランランエアロ	19:00～20:00 バレエ		19:15～20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～		19:00～19:45 ベーシックピラティス		19:00～19:45 骨盤調整ストレッチ		19:15～20:00 FIGHT DO		19:00～19:45 ZUMBA	
	井本	Naoe		濱田		田中		田中		田澤			塚田
24:00													
25:00	20:15～21:00 yoga original	20:15～21:00 ボディジャム		20:15～21:00 ボディアタック		20:15～21:00 UBOUND		20:00～20:45 ZUMBA		20:15～21:00 UBOUND			
	YOSHIMI	篠原		太田		小林美砂		Mami		田澤			
26:00													
27:00													
28:00													
29:00													
30:00													
31:00													
32:00													
33:00													
34:00													
35:00													
36:00													
37:00													
38:00													
39:00													
40:00													
41:00													
42:00													
43:00													
44:00													
45:00													
46:00													
47:00													
48:00													
49:00													
50:00													
51:00													
52:00													
53:00													
54:00													
55:00													
56:00													
57:00													
58:00													
59:00													
60:00													
61:00													
62:00													
63:00													
64:00													
65:00													
66:00													
67:00													
68:00													
69:00													
70:00													
71:00													
72:00													
73:00													
74:00													
75:00													
76:00													
77:00													
78:00													
79:00													
80:00													
81:00													
82:00													
83:00													
84:00													
85:00													
86:00													
87:00													
88:00													
89:00													
90:00													
91:00													
92:00													
93:00													
94:00													

JOYFIT 24

10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	
	10月6日・20日	10月7日・21日	10月8日・22日	10月9日・23日	10月10日	10月24日	10月11日・25日	10月12日	10月26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					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 亜寿花		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	11:00～11:45 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	12:00～13:00 ヨガ&ピラティス 矢野			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	13:15～14:00 RITMOS 折戸	13:30～14:30 シアタージャズ 松谷		13:45～14:35 yoga original nao		10月12日	10月26日
15:00	14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ	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		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	13:15～14:315 ボディアタック60 松本 LES MILLS
16:00		15:15～16:45 バーオソル クニアセフメソット® 天野	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	17:00～18:00 キッズダンス Chanri				16:45～17:30 yoga advance nao		
18:00		7日 ボディリフレッシュ 折戸	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 リラックスヨガ nao		
19:00			19:00～19:50 ランランエアロ 齋藤	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	
20:00	19:15～20:00 ZUMBA 藤本	7日 yoga original mami	20:05～20:50 ミドルピラティス 田中	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		
21:00	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本		20:15～21:00 ランランエアロ 濱田	21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂					
22:00		7日 新曲発表SP	21:05～21:50 ボディジャム 篠原						

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

JOYFIT 24