

11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		
	11月10日	11月24日	11月11日・25日	11月12日・26日	11月13日・27日	11月14日・28日	11月1日・15日・29日	11月2日	11月16日	11月30日
9:00	24日 休講	9:00～9:30 セルフコンディショニング 骨盤体操 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～ 窪井	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		9:00～9:45 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	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 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 ダンスエアロ 木庭	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 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	13:45～14:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	11月2日 13:15～14:00 ZUMBA 折戸	11月16日 13:15～14:15 ボディアタック60 松本	11月30日 13:30～14:15 バレトン 高橋
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			
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		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 Chanri			17:45～18:30 リラックスヨガ nao			11月30日 17:00～17:45 ヴィンヤサ nao
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				11月30日 18:00～18:45 リラックスヨガ 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 ベーシックピラティス 田中	19:00～19:45 骨盤調整ストレッチ 田中	19:15～20:00 FIGHT DO 田澤	19:00～19:45 ZUMBA 塚田		
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	20:00～20:45 ZUMBA Mami	20:15～21:00 UBOUND 田澤			
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

JOYFIT 24

11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	
	11月3日・17日	11月4日・18日	11月5日・19日	11月6日・20日	11月7日・21日	11月8日・22日	11月9日	11月23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	21日 休講		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	9日 休講	
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	22日代行 矢野名美紀	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	7日代行 矢野名美紀	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	12:15～13:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 矢野名美紀	11:30～12:30 JAZZ HIP HOP SACHI	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	12:45～13:30 ZUMBA 小林裕季		11月9日	11月23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	13:45～14:30 yoga original nao		13:15～14:05 STEP 井本	13:15～14:15 オリジナルエアロ 濱田
16:00	3日 休講	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)	14:45～15:30 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao			
17:00		靴下が必要です	17:00～18:00 キッズダンス Chanri		定員 10名	15:45～16:30 yoga original nao		
18:00		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	16:45～17:30 yoga advance nao		
19:00		19:00～19:45 ZUMBA rimi	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	17:45～18:30 リラックスヨガ nao	19:00～19:45 ZUMBA 塚田	
20:00	19:15～20:00 ZUMBA 藤本	20:05～20:50 ミドルピラティス 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	19:15～20:00 UBOUND 田澤		
21:00	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本	21:05～21:50 ボディジャム 篠原		21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂		20:15～21:00 yoga original 田澤		
22:00								

更衣室利用時間 月曜～土曜 8:00～22:30 日曜 8:00～20:30

JOYFIT24