

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1日・15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	12月21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		
	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			10:00～10:45 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		
	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	
12:00					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		
	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		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	
13:00					12:45～13:30 ZUMBA 小林裕季		12月7日	
	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	13:45～14:30 yoga original nao		13:15～14:15 ボディアタック60 松本 LES MILLS	12月21日 13:30～14:30 STEP 織田卓志
14:00		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					12月21日 14:50～15:50 AERO 織田卓志
	14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ		15:15～16:00 yoga original 松浦	14:45～15:30 カメカメエアロ ～がんばる編～ 濱田	14:45～15:30 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao			
15:00	1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		
16:00								
		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		
17:00								
						17:45～18:30 リラックスヨガ 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			
				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	
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 藤本	19:00～19:45 ミドルピラティス 田中	19:15～20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田					
		ストレッチポール		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		
20:00	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本	20:00～20:45 ZUMBA rimi	20:15～21:00 ランランエアロ 濱田		19日 Final Lesson			
				21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂				
21:00		21:00～21:45 ボディジャム 篠原						
22:00								

参加費
奥田・高屋会員
1本 1,200円
2本 2,200円
会員外
1本 2,000円
2本 3,000円

有料イベント
定員:50名

有料イベント
定員:60名

JOYFIT24

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

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8日・22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	12月28日
9:00	9:00～9:30 セルフコンディショニング 骨盤体操 rimi	9:15～9:45 ストレッチポール 前川	ノースタッフデー	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	13日 休講	9:00～9:45 ハタヨガ 副島	
	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		10:00～10:45 バレトン 高橋	10:00～10:45 yoga original 池田		10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井	
	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	11:00～11:50 ランランエアロ 窪井
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	12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島		
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14日 13:30～14:15 バレトン 高橋	12月28日 13:15～14:00 ZUMBA 折戸	
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	12月14日 14:30～15:30 オリジナルエアロ 濱田	12月28日 14:15～15:00 ボディリフレッシュ 折戸	
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		18:15～19:00 yoga original nao	18:00～18:45 yoga original nao	12月28日 17:00～17:45 ヴィンヤサ nao	12月28日 18:00～18:45 リラックスヨガ nao	
17:45～18:45 太極拳 喜多	18:00～18:45 リフレッシュエアロ 松浦	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	12月28日 19:00～19:45 ZUMBA 塚田		
19:00～20:00 ランランエアロ 井本	19:00～20:00 バレエ Naoe	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		
20:15～21:00 yoga original YOSHIMI	20:15～21:00 ボディジャム 篠原	21:15～22:00 yoga original 宮本						
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。								