

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 ハタヨガ 副島
9:15~10:00 太極拳 河原	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	9:20~10:10 ゆる体操 副島	9:15~10:15 バレエ カチューシャ廣本	
10:00	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	
10:15~11:00 カメカメエアロ ~はじめて編~ 濱田				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	11:00~12:00 Freestyle JAZZ NORI	11:00~11:45 yoga original 藤井	11:00~11:50 yoga original 時光	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	11:00~11:50 ランランエアロ 窪井
11:15~12:15 バレエ カチューシャ廣本						12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島
12:00	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	13:45~14:30 yoga original nao	12月7日	12月21日
12:30~13:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 草加					13:15~14:15 ボディアタック60 松本	13:30~14:30 STEP 織田卓志
13:00	13:15~14:00 ZUMBA YUMEKO	13:15~14:00 RITMOS 折戸	13:30~14:30 シアターヨガ 松谷	14:45~15:30 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao	12月21日	
14:00	13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI			14:45~15:30 カメカメエアロ ~がんばる編~ 濱田		14:50~15:50 AERO 織田卓志
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 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao		
15:00	14:45~15:45 ペリーダンス ナタリヤ	15:15~16:45 パーオソル 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)	15:45~16:30 yoga original nao	14:50~15:50 AERO 織田卓志
16:00	16:00 1日 休講				16:45~17:30 yoga advance nao	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
17:00		17:00~18:00 キッズダンス Chari			16:45~17:30 yoga advance 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	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	
19:00	19:00~19:45 ミドルピラティス 田中		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	19:00~19:45 ZUMBA 塚田	
19:15~20:00 ZUMBA 藤本		19:15~20:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 太田				
20:00	20:00~20:45 ZUMBA rimi	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				21:00~21:45 FIGHT DO 小林美砂	21:00~21:45 FIGHT DO 小林美砂	
21:00	21:00~21:45 ボディジャム 篠原				19日 Final Lesson	
22:00						JOYFIT 24
更衣室利用時間 月曜~土曜 8:00~22:30 日曜 8:00~20:30						

有料イベント
定員:50名

有料イベント
定員:60名

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

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 ストレッチボール rimi	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	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	前川	10:00~10:45 カメカメエアロ ~はじめて編~ 前川	10:00~10:45 パレトン 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	12月14日 13:15~14:00 ZUMBA 折戸	12月28日 13:15~14:00 ZUMBA 折戸
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	12月14日 13:30~14:15 パレトン 高橋	12月28日 14:30~15:30 オリジナルエアロ 濱田
15:00 15:35~16:20 ボディジャム 篠原 LesMILLS	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	15:45~16:30 yoga original nao	12月14日 16:45~17:30 yoga advance nao	12月28日 17:00~17:45 ヴィンヤサ nao
16:00 17:45~18:45 太極拳 喜多	18:00~18:45 リフレッシュエアロ 松浦	17:00~18:00 キッズダンス Chanri	18:00~18:45 yoga original nao	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	12月14日 17:45~18:30 リラックスヨガ nao	12月28日 18:00~18:45 リラックスヨガ nao
17:00 19:00~20:00 ランランエアロ 井本	19:00~20:00 バレエ Naoe	18:15~19:00 yoga original nao	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	19:00~19:45 ZUMBA 塚田	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
18:00 20:15~21:00 yoga original YOSHIMI	20:15~21:00 ボディジャム 篠原 LesMILLS	19:15~20:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 濱田	20:15~21:00 UBOUND 小林美砂	20:00~20:45 ZUMBA Mami	19:15~20:00 FIGHT DO 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
19:00 20:15~21:00 yoga original YOSHIMI	20:15~21:00 ボディジャム 篠原 LesMILLS	20:15~21:00 ボディアタック 太田	20:15~21:00 UBOUND 小林美砂	20:15~21:00 UBOUND 田澤	20:15~21:00 UBOUND 田澤	20:15~21:00 UBOUND 田澤
20:00 21:00 22:00		21:15~22:00 yoga original 宮本	25日 クリスマスSP			JOYFIT 24
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

24日
クリスマスSP

25日
クリスマスSP

ストレッチボール
使用します

24日
クリスマスSP

12日
休講

25日
クリスマスSP

25日
クリスマスSP

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

12月12日
休講

12月24日
休講

12月25日
休講

12月26日
休講

12月27日
代行

12月28日
休講