

1月プログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

1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
	1月5日・19日	1月6日・20日	1月7日・21日	1月8日・22日	1月9日・23日	1月10日・24日	1月11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
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		10:00~10:45 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	11:00~11:45 ボディリフレッシュ 折戸	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	12:00~12:50 ランランエアロ 草加	6日 新曲発表SP	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
13:00		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		13:15~14:00 FIGHT DO 藤本		1月11日
14:00	13:15~14:15 バレエ Naoe				9日 新曲発表SP	13:15~14:00 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
15:00	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)	14:30~15:15 yoga original nao	14:30~15:30 クラシック バレエ基礎 天野		
16:00	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 ペルビックストレッチ 田中		14:45~15:15 ストレッチ 窪井	
17:00	5日 新曲発表SP		17:00~18:00 キッズダンス Chanri			15:45~16:30 yoga original 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	18:00~19:45 ベーシックピラティス 田中	18:00~18:45 yoga original nao	16:45~17:30 yoga advance 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	19:00~19:45 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～ 濱田	19:00~19:45 ベースickピラティス 田中	19:00~19:45 ペルビックストレッチ 田中	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	18:00~18:45 リラックスヨガ nao
20:00	20:15~21:00 ボディジャム ASAHI	20:00~20:45 ZUMBA rimi	20:15~21:00 ボディアタック 太田	7日 新曲発表SP	20:00~20:45 UBOUND 小林美砂	19:15~20:00 FIGHT DO 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
21:00		21:00~21:45 ボディジャム 篠原			21:15~22:00 yoga original 宮本	20:15~21:00 UBOUND 田澤	
22:00					8日 新曲発表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