

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12日・26日	1月13日・27日	1月14日・28日	1月15日・29日	1月16日・30日	1月17日・31日	1月4日	1月18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			4日 休講	9:00～9:45 ハタヨガ 副島
	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		
10:00		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				10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井
	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 濱田				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		
11:00	12日 休講	11:00～12:00 Freestyle JAZZ NORI	11:00～11:45 yoga original 藤井	11:00～12:00 yoga original 時光				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				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	4日 休講	
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		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
	12:30～13:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 草加				12:45～13:30 ZUMBA 小林裕季		1月4日	
13:00		13:15～14:00 ZUMBA YUMEKO	13:15～14:00 RITMOS 折戸	13:15～14:15 シアタージャズ 松谷			13:15～14:05 STEP 井本	1月18日
	13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI				13:45～14:30 yoga original nao			13:30～14:15 バレトン 高橋
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	14:30～15:15 yoga original nao				1月18日
	14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ				14:45～15:30 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao			14:30～15:30 オリジナルエアロ 濱田
15:00		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	15:35～16:35 バレエジャズ カチューシャ廣本 (ニッキー)	定員 10名			
16:00						15:45～16:30 yoga original nao		
		靴下が必要です						
17:00			17:00～18:00 キッズダンス Chanri			16:45～17:30 yoga advance nao		
18:00		18:00～18:45 ペルビックストレッチ 田中	18:15～19:00 yoga original nao	ストレッチポール 使用します	18:00～18:45 yoga original nao	17:45～18:30 リラックスヨガ nao		
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	19:00～19:45 ベーシックピラティス 田中	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	
		ストレッチポール						
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	20:00～20:45 ZUMBA Mami	20:15～21:00 yoga original 田澤		
	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本			15日 新曲発表SP				
21:00		21:00～21:45 ボディジャム 篠原		21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂				
22:00								
更衣室利用時間 月曜～土曜 8:00～22:30 日曜 8:00～20:30								

JOYFIT.24

# 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 1月25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	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	11:00～11:45 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	11:15～12:00 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	1月11日 13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 草加
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)	14:30～15:15 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	1月25日 13:15～14:15 ボディアタック60 松本 LES MILLS
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 ペルビックストレッチ 田中		15:45～16:30 yoga original nao	
16:00	5日 新曲発表SP					16:45～17:30 yoga advance nao	1月11日 17:00～17:45 ヴィンヤサ nao
17:00	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	18:15～19:00 yoga original nao	18:00～18:45 yoga original nao	17:45～18:30 リラックスヨガ nao	1月11日 18:00～18:45 リラックスヨガ nao
18:00				ストレッチポール 使用します			
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 ベーシックピラティス 田中	19:00～19:45 ペルビックストレッチ 田中	19:15～20:00 FIGHT DO 田澤	19:00～19:45 ZUMBA 塚田
20:00	20:15～21:00 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	20:15～21:00 UBOUND 小林美砂	20:00～20:45 ZUMBA Mami	20:15～21:00 UBOUND 田澤	
21:00		21:00～21:45 ボディジャム 篠原	21:15～22:00 yoga original 宮本	8日 新曲発表SP			
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。						

ノースタッフデー

JOYFIT 24