

# 2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
2月9日・23日	2月10日・24日	2月11日・25日	2月12日・26日	2月13日・27日	2月14日・28日	2月1日 2月15日
9:00						9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00	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	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
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	10:30~11:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 大森	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	11:00~12:00 yoga original 時光	11:30~12:30 JAZZ HIP HOP SACHI	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	12:45~13:30 ZUMBA 小林裕季	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	13:15~14:15 シアタージャズ 松谷	13:45~14:30 yoga original nao	13:15~14:15 オリジナルエアロ 濱田
15:00	14:45~15:45 ペリーダンス 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	14:30~15:15 yoga original nao	14:45~15:30 カラダ・ほぐす・ゆるめる nao	13:15~14:15 ボディアタック60 松本 <b>LES MILLS</b>
16:00		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	15:35~16:35 バレエジャズ カチューシャ廣本 (ニッキー)	定員 10名	
17:00	靴下が必要です		17:00~18:00 キッズダンス Chanri		15:45~16:30 yoga original nao	
18:00		18:00~18:45 ペルビックスストレッチ 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	19:15~20:00 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 ベースick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	17:45~18:30 リラックスヨガ nao
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	20:00~20:45 ボディステップ ASAHI <b>LES MILLS</b>	20:00~20:45 ZUMBA Mami	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
21:00		21:00~21:45 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						<b>JOYFIT 24</b>
更衣室利用時間 月曜~土曜 8:00~22:30 日曜 8:00~20:30						

ノースタッフデイ

ストレッチポール

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

2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
2月2日・16日	2月3日・17日	2月4日・18日	2月5日・19日	2月6日・20日	2月7日・21日	2月8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 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 ZUMBA 小林裕季	2月8日	2月22日
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 <sup>(カチューシャ廣本)</sup>	14:30～15:15 yoga original nao	14:30～15:30 クラシック バレエ基礎 天野	13:30～14:30 カメカメエアロ～はじめて編～ 窪井	13:30～14:15 バレトン 高橋
15:00 15:35～16:20 ボディジャム 篠原 <b>LES MILLS</b>	15:15～16:00 リラックスヨガ 池田	15:30～16:15 ペルビックストレッチ 田中	20日 休講	14:45～15:15 ストレッチ 窪井	15:45～16:30 yoga original nao	14:30～15:15 カメカメステップ～はじめて編～ 折戸
16:00					16:45～17:30 yoga advance nao	2/8(日)イベント 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 16日 休講		17:00～18:00 キッズダンス Chanri		17:45～18:30 リラックスヨガ nao	19:00～19:45 ZUMBA 塚田	ZUMBA ZUMBA
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		
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	RADICAL
20:00 20:15～21:00 ボディジャム ASAHI <b>LES MILLS</b>	20:00～20:45 ZUMBA rimi	20:15～21:00 ボディアタック 太田 <b>LES MILLS</b>	20:15～21:00 UBOUND 小林美砂	20:00～20:45 ZUMBA Mami	20:15～21:00 UBOUND 田澤	RADICAL
21:00	21:00～21:45 ボディジャム 篠原 <b>LES MILLS</b>	21:15～22:00 yoga original 宮本				<b>JOYFIT 24</b>
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。