

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		ノースタッフデー	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	
	9:15～10:00 太極拳 河原					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		
11:00			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		
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		12:05～12:55 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	12:30～13:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	2月1日	2月15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		13:15～14:15 オリジナルエアロ 濱田	13:15～14:15 ボディアタック60 松本 LES MILLS
	13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI				13:45～14:30 yoga original nao			
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			
15:00	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			
			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	15:45～16:30 yoga original nao		
16:00								
						16:45～17:30 yoga advance nao		
17:00			靴下が必要です	17:00～18:00 キッズダンス Chanri			17:45～18:30 リラックスヨガ nao	
18:00			18:00～18:45 ペルピックスストレッチ 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		
19:00			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	19:00～19:45 ZUMBA 塚田	
	19:15～20:00 ZUMBA 藤本						19:15～20:00 UBOUND 田澤	
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							
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								

JOYFIT.24

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	
	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	2月22日
9:00	9:00～9:30 セルフコンディショニング 骨盤体操 rimi			9:00～9:30 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	
	9:45～10:15 ちょいトレ軽めのトレーニング 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					
10:00		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		12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島	
						12:30～13:30 ランランエアロ 菊本		
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	13:30～14:15 ZUMBA 矢野 名美紀	13:15～14:00 ZUMBA 小林裕季		2月8日	2月22日
	13:15～14:15 バレエ Naoe					13:45～14:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	13:30～14:30 STEP 平良麻白	13:30～14:15 バレトン 高橋
14:00		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		2月8日	2月22日
	14:35～15:20 オリジナルコアトレ 篠原					14:45～15:15 ストレッチ 窪井	14:50～15:50 AERO 平良麻白	14:30～15:15 カメカメステップ ～はじめて編～ 折戸
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		15:30～16:15 ベルビックストレッチ 田中	20日 休講			
16:00						15:45～16:30 yoga original nao		
17:00	16日 休講		17:00～18:00 キッズダンス Chanri			16:45～17:30 yoga advance 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	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		
18:00								
	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 ベ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		20:00～20:45 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		
	20:15～21:00 ボディジャム ASAHI							
21:00		21:00～21:45 ボディジャム 篠原	21:15～22:00 yoga original 宮本					
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。							