

# 3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		
	3月9日・23日	3月10日・24日	3月11日・25日	3月12日・26日	3月13日・27日	3月14日・28日	3月1日	3月15日	3月29日
9:00	9日 休講 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 ちよいと軽い トレーニング rimi	9:00~9:45 ゆる体操 副島	9:00~10:00 バレエ カチューシャ廣本	9:00~9:45 ハタヨガ 副島		
10:00	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	10:00~10:45 カメカメステップ 矢野 名美紀	10:15~11:00 カメカメエアロ ~がんばる編~ 菊本	10:00~10:45 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井		
11:00	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	11:00~12:00 JAZZ HIP HOP SACHI	11:15~12:00 筋トレ&コンディショニング 矢野 名美紀	11:00~11:50 ランランエアロ 窪井		
12:00	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	12:15~13:00 パワーヨガ mami	12:30~13:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島		
13:00	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	13:15~14:00 ZUMBA 小林裕季	13:30~14:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	3月1日	3月15日	3月29日
14:00	14:45~15:45 ベリーダンス 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	14:15~15:00 yoga original nao	14:30~15:00 ストレッチ 窪井	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	13:15~14:05 STEP 井本
15:00		15:15~16:45 パーソナル クニアセフメソッド® 天野	15:15~16:00 yoga original 松浦	15:30~16:30 バレエジャズ カチューシャ廣本 (ニッキー)	15:15~16:15 クラシック バレエ基礎 天野	15:45~16:30 yoga original nao			
16:00		靴下が必要です	17:00~18:00 キッズダンス Chanri	25日 休講		16:45~17:30 yoga advance nao			
17:00		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			
18:00	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	14日 休講 19:15~20:00 UBOUND 田澤	19:00~19:45 ZUMBA 塚田		
19:00	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	20:00~20:45 ZUMBA Mami	14日 休講 20:15~21:00 yoga original 田澤			
20:00		21:00~21:45 ボディジャム 篠原		21:00~21:45 FIGHT DO 小林美砂	26日代行 ボディジャム ASAHI				
21:00									
22:00									

ノースタッフデー

ストレッチポール

JOYFIT.24

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

# 3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
	3月2日・16日・30日	3月3日・17日・31日	3月4日・18日	3月5日・19日	3月6日・20日	3月7日・21日	3月8日 3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	9:15~9:45 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 ちよいとレ軽めのトレーニング rimi	9:00~9:45 ゆる体操 副島	9:00~10:00 バレエ カチューシャ廣本	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00	9:45~10:15 ちよいと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 カメカメエアロ ~がんばる編~ 矢野 名美紀	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 JAZZ HIP HOP SACHI	11:15~12:00 筋トレ&コンディショニング 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	12:15~13:15 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	13:30~14:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	3月8日 13:30~14:15 バレトン 高橋
14:00	14:30~15:15 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	14:15~15:00 yoga original nao	14:30~15:00 ストレッチ 窪井	
15:00	15:30~16:15 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 ペルビックストレッチ 田中	15:15~16:15 クラシック バレエ基礎 天野		
16:00						15:45~16:30 yoga original nao	3月8日 16:00~16:45 ヴァンヤサ nao
17:00			17:00~18:00 キッズダンス Chanri			16:45~17:30 yoga advance nao	3月8日 17:00~17:45 リラックスヨガ 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	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	19:00~20:00 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				

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。

