

5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
	5月18日	5月19日	5月20日	5月7日・21日	5月8日・22日	5月9日・23日	5月10日 5月24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	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
	9:15~10:00 太極拳 河原						
10:00		10:00~10:45 yoga original 生本直也	10:00~10:45 ZUMBA 藤井	10:00~10:45 ZUMBA YUMEKO	10:00~10:45 カメカメステップ 矢野 名美紀		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					10:15~11:00 カメカメエアロ～がんばる編～ 菊本	
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	11:00~12:00 JAZZ HIP HOP SACHI		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					11:15~12:00 筋トレ&コンディショニング 矢野 名美紀	
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	12:15~13:00 パワーヨガ mami		12:05~12:55 ゆるケアサイズ 副島
	12:30~13:15 カメカメエアロ～がんばる編～ 草加					12:30~13:15 カメカメエアロ～がんばる編～ 窪井	
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	13:15~14:00 ZUMBA 小林裕季		
	13:30~14:30 JAZZ DANCE SACHI					13:30~14:15 カメカメエアロ～はじめて編～ 窪井	
14:00		14:15~15:00 sintex tone (背骨調律エクササイズ) 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	5月24日
15:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ		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		15:00~15:00 ボディアタック60 松本 LES MILLS
16:00		15:15~16:45 パーソナル クニアセフメソット® 天野				15:45~16:30 yoga original nao	
17:00		靴下が必要です				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
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							

ノースタッフデー

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



5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
	5月11日・25日	5月12日・26日	5月13日・27日	5月14日・28日	5月15日・29日	5月16日・30日	5月17日 5月31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 ちよいト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 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	13:00~13:45 ビギナーヨガ mami	13:30~14:15 ZUMBA 矢野 名美紀	13:15~14:00 ZUMBA 小林裕季	5月16日 13:30~14:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	5月17日 13:30~14:30 STEP 江川すみれ
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	5月16日 14:30~15:00 ストレッチ 窪井	5月17日 14:50~15:50 AERO 江川すみれ
15:00	15:30~16:15 ボディジャム 篠原	15:15~16:00 リラククスヨガ 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	
17:00						16:45~17:30 yoga advance 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 リラククスヨガ 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				
22:00	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。