

4/29～5/6GWプログラム

JOYFIT24LITE岡山奥田

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
9:00		9:00～9:30 ちよ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		9:00～9:45 朝ヨガ 副島	
10:00	9:15～10:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	10:00～10:45 パレトン 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	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
11:00	10:15～10:45 ストレッチ 窪井	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	11:15～12:15 バレエ カチューシャ廣本		11:00～11:45 yoga original 藤井
12:00	【外部イベント】 11:45～13:00 ZUMBA75 TANYA with YUMESAKI	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	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
13:00		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 ～はじめて編～ 窪井		13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI		13:15～14:00 RITMOS 折戸
14:00		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		14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ		14:15～15:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 松浦
15:00	14:30～15:45 バレエジャズ ニッキー (カチューシャ廣本)	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	15:45～16:30 yoga original nao				15:15～16:00 yoga original 松浦
16:00				16:45～17:30 yoga advance nao				
17:00	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	18:15～19:00 yoga original nao	ストレッチポール 使用します	18:00～18:45 yoga original nao			ストレッチポール 使用します	18:00～18:45 ペルビックストレッチ 田中	18:15～19:00 yoga original nao
19:00	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		19:00～19:45 ZUMBA 塚田	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
20:00	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 FIGHT DO 藤本		20:15～21:00 ランランエアロ 濱田
21:00	21:15～22:00 yoga original 宮本							
22:00								JOYFIT 24