

7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
	7月13日・27日	7月14日・28日	7月1日・15日・29日	7月2日・16日・30日	7月3日・17日・31日	7月4日・18日	7月5日 7月19日
9:00	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	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 YUMEKO	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	7月5日 13:30~14:20 STEP 岡本×坂上
14:00	14:45~15:45 ベリーダンス ナタリヤ	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	7月5日 14:40~15:30 AERO 織田×小藪
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	7月5日 15:50~16:50 AERO 織田×岡本 ×坂上×小藪
16:00		靴下が必要です				16:45~17:30 yoga advance nao	7/5イベント 参加費 奥田・高屋会員 1DAY 4,500円 AEROのみ 3,500円 会員外 1DAY 5,500円
17:00		ストレッチポール 使用します	15日 休講	ストレッチポール 使用します	2日・16日・30日代行 ピラティス Naoe	17:45~18:30 リラックスヨガ nao	
18:00	19:15~20:00 ZUMBA 藤本	14日・28日代行 ベーシックピラティス 篠原	18:15~19:00 yoga original nao	19:00~19:45 ベーシックピラティス 田中	18:00~18:45 yoga original nao	4日 新曲発表SP	19:00~19:45 ZUMBA 塚田
19:00	19:00~19:45 ミドルピラティス 田中	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	
20:00	20:15~21:00 FIGHT DO 藤本	20:00~20:45 ボディジャム 篠原	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	
21:00			2日 新曲発表SP	21:00~21:45 FIGHT DO 小林美砂			

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

JOYFIT24

7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
	7月6日・20日	7月7日・21日	7月8日・22日	7月9日・23日	7月10日・24日	7月11日・25日	7月12日 7月26日
9:00	20日 休講 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 ちょいトレ軽めのトレーニング rimi	9:00~9:45 ゆる体操 副島	11日 休講 9:00~10:00 パレエ カチューシャ廣本	9:00~9:45 ハタヨガ 副島
10:00	20日 休講 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 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
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	22日代行 カメカメエアロ ~がんばる編~ 窪井	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	11:15~12:00 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 はじめてパレエ 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	20日 休講 13:15~14:15 パレエ 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	13:30~14:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 窪井	7月12日 7月26日 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 LESMILLS
14:00	20日 休講 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 パレエジャズ 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	20日 休講 15:30~16:15 ボディジャム 篠原 LESMILLS	15:15~16:00 リラックスヨガ 池田			15:15~16:15 クラシック パレエ基礎 天野	15:45~16:30 yoga original nao	11日 休講
16:00	6日 新曲発表SP					16:45~17:30 yoga advance nao	11日 休講
17:00						17:45~18:30 リラックスヨガ nao	11日 休講
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	9日・23日代行 ピラティス Naoe	18:00~18:45 yoga original nao		
19:00	20日 休講 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 ZUMBA
20:00	7日・21日代行 ベーシックピラティス 篠原	20:00~20:45 ボディジャム 篠原 LESMILLS	20:15~21:00 ボディアタック 太田 LESMILLS	20:15~21:00 UBOUND 小林美砂 RADICAL	24日代行 ボディリフレッシュ 折戸	20:00~20:45 ZUMBA Mami ZUMBA	
21:00	20:15~21:00 ボディジャム ASAHI LESMILLS		8日 新曲発表SP			20:15~21:00 UBOUND 田澤 RADICAL	
22:00			21:15~22:00 yoga original 宮本				

ノースタッツフェスティバル

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。

