

8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		
	8月10日・24日	8月11日・25日	8月12日・26日	8月13日・27日	8月14日・28日	8月1日・15日・29日	8月2日	8月16日	8月30日
9:00	ノースタッフデイ	9:00～9:45 朝ヨガ 副島	12日 休講	9:00～9:45 太極舞 rimi	13日 休講	9:00～9:45 ゆる体操 副島	15日 休講	16日 休講	9:00～9:45 ハタヨガ 副島
10:00		9:15～10:00 太極拳 河原							
11:00		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	15日 休講		10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 窪井
12:00		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			11:00～11:50 ランランエアロ 窪井
13:00		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	15日 休講	16日 休講	12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島
14:00		13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI	11日 休講	13:15～14:00 ZUMBA YUMEKO	13日 休講	13:15～14:00 ZUMBA 小林裕季		8月2日	8月30日 有料イベント 13:30～14:30 STEP 小藪葉大 定員:40名
15:00		14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ	11日 休講	14:15～15:00 sintex tone (背骨調律エクササイズ) YUMEKO	14:30～15:15 yoga original nao	14:15～15:00 yoga original nao			8月30日 有料イベント 14:50～15:50 AERO 小藪葉大 定員:60名
16:00		15:15～16:45 バーオソル クニアセフメソット® 天野		14:15～15:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 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			8/30イベント 参加費 奥田・高屋会員 1本 1,500円 2本 2,500円 会員外 1本 2,000円 2本 3,500円
17:00		靴下が必要です	11日 休講						
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	14日 休講	18:00～18:45 yoga original nao			
19:00		ストレッチポール 使用します	19:00～19:45 ミドルピラティス 田中	ストレッチポール 使用します	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			
20:00		19:15～20:00 ZUMBA 藤本		19:15～20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田		19:15～20:00 UBOUND 田澤			
21:00		20:15～21:00 FIGHT DO 藤本	11日 休講	20:00～20:45 ボディジャム 篠原	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		
22:00				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

8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	
	8月3日・17日・31日	8月4日・18日	8月5日・19日	8月6日・20日	8月7日・21日	8月8日・22日	8月9日	8月23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	9:00～10:00 バレエ カチューシャ廣本	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 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				12:05～12:55 ゆるケアサイズ 副島	
				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		
13:00		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					8月23日
	13:15～14:15 バレエ Naoe			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		13:15～14:15 ボディアタック60 松本 LES MILLS
14:00		14:15～15:00 yoga original YOSHIMI			14:15～15:00 yoga original nao			
	14:30～15:15 オリジナルコアトレ 篠原		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		14:30～15:00 ストレッチ		
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	15:45～16:30 yoga original nao		
16:00						16:45～17:30 yoga advance nao		
17:00						17:45～18:30 リラックスヨガ nao		
18:00		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			
	ストレッチポール 使用します							
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		
20:00	20:15～21:00 ボディアタック ASAHI	20:00～20:45 ボディジャム 篠原	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			21:15～22:00 yoga original 宮本				JOY FIT 24	
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。							

JOYFIT 24