

JOYFIT24LITE岡山奥田

JOYFIT[®] 24

9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	
	9月7日・21日	9月8日・22日	9月9日・23日	9月10日・24日	9月11日・25日	9月12日・26日	9月13日	9月27日
9:00		9:00～9:45 朝ヨガ 副島	23日 休講	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		9:00～9:45 太極舞 rimi					
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	10:15～11:00 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	
	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 濱田							
11:00	21日 休講	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	
	11:15～12:15 バレエ カチューシャ廣本							
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	12:30～13:15 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	
	12:30～13:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 草加							
13:00	21日 休講	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	9月27日 13:15～14:15 濱田還暦!! スペシャル レッスン 濱田	
	13:30～14:30 JAZZ DANCE SACHI							
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		
	14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ							
15:00	7日 休講	15:15～16:45 バーオソル クニアセフメソット® 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								
17:00		靴下が必要です				16:45～17:30 yoga advance nao		
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	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	9月13日	
							17:00～18:00 FIGHT DO SP 中畑優也MT RADICAL	
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	19:15～20:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 太田	18:45～19:30 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	9月12日 21周年スペシャル 19:15～20:00 FIGHT DO ARISA×YUKARI RADICAL	9月26日 19:15～20:00 UBOUND 田澤 RADICAL	
	19:15～20:00 ZUMBA 藤本							
20:00		20:00～20:45 ボディジャム 篠原 LES MILLS	20:15～21:00 ランランエアロ 濱田	21周年スペシャル 19:45～20:45 ボディステップ ASAHI LES MILLS	20:00～20:45 ZUMBA Mami	9月12日 21周年スペシャル 20:15～21:00 FIGHT DO MASASHI×MISA RADICAL	9月26日 20:15～21:00 yoga original 田澤	
	20:15～21:00 FIGHT DO 藤本 RADICAL	22日 休講						
21:00				21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂 RADICAL				
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

JOYFIT 24