

10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	
	10月12日・26日	10月13日・27日	10月14日・28日	10月1日・15日・29日	10月2日・16日・30日	10月3日・17日・31日	10月4日	10月18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	
10:00	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 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	13:30～14:15 カメカメエアロ ～はじめて編～ 窪井	10月4日	10月18日
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	14:30～15:00 ストレッチ 窪井	14:30～15:30 ボディアタック60 松本 LES MILLS	13:15～14:15 オリジナルエアロ 濱田
15:00	15:30～16:15 ボディジャム 篠原	15:15～16:00 リラクセスヨガ 池田		15:30～16:15 ペルビクストレッチ 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				15:29日代行 ボディリフレッシュ 折戸	2日 休講	16:45～17:30 yoga advance nao		
17:00						17:45～18:30 リラクセスヨガ 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	19:15～20:00 FIGHT DO 田澤		
19:00	10月12日	10月26日	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 ペルビクストレッチ 田中	3日 新曲発表SP		
20:00	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			20:15～21:00 UBOUND 田澤		
21:00	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			
22:00	12日 新曲発表SP	27日 休講	21:15～22:00 yoga original 宮本	1日 新曲発表SP			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。

10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
	10月5日・19日	10月6日・20日	10月7日・21日	10月8日・22日	10月9日・23日	10月10日・24日	10月11日 10月25日
9:00		9:00～9:45 朝ヨガ 副島	9:00～9:45 太極舞 rimi	9:00～9:30 ちよいトレ軽めの トレーニング rimi	9日 休講	9:00～10:00 バレエ カチューシャ廣本	11日 休講
10:00	9:15～10:00 太極拳 河原				9:00～9:45 ゆる体操 副島		9:00～9:45 ハタヨガ 副島
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	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
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	11:15～12:00 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
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	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
14:00	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	
15:00	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	
16:00		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	
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	
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		6日 新曲発表SP		8日 新曲発表SP	21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂		
22:00		20日 休講					

ノースタッツデー

JOYFIT 24

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