11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		
	11月9日・23日	11月10日・24日	11月11日・25日	11月12日・26日	11月13日・27日	11月14日・28日	11月1日	11月15日	11月29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		
10:00	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 10:00〜10:45 カメカメエアロ 〜はじめて編〜 前川	9:15〜10:00 カメカメエアロ 〜はじめて編〜 窪井 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	11月1日 有料イベント 13:30〜14:30 STEP 金濱聡美 定員:40名	11月15日 13:15〜14:15 ボディアタック60 松本	
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	8月30日 有料イベント 14:50〜15:50 AERO 金濱聡美 定員:60名		
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	11/1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		
16:00				12日・26日代行 ボディリフレッシュ 折戸		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				
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		20:15〜21:00 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						
22:00									

23日 休講（月 9:00〜9:30）

23日 休講（月 9:45〜10:15）

9日 休講（月 12:00〜12:50）

23日 休講（月 19:00〜20:00）

24日 休講（火 13:00〜14:00）

ノースタッフデイ

ストレッチポール 使用します（火 19:00〜19:45）

11日代行 カメカメエアロ 〜がんばる編〜 窪井（水 11:00〜11:45）

12日 休講（木 19:00〜19:45）

ストレッチポール 使用します（木 18:15〜19:00）

26日代行 ASAHI（木 19:00〜19:45）

27日 休講（金 9:00〜9:45）

13・27日代行 ボディジャム 篠原（金 19:00〜19:45）

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。

11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	
	11月2日・16日・30日	11月3日・17日	11月4日・18日	11月5日・19日	11月6日・20日	11月7日・21日	11月8日	11月22日
9:00		9:00～9:45 朝ヨガ 副島		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								
10:00	3日 休講	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		8日 休講	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						10:15～11:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 菊本		
11:00		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		8日 休講	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						11:15～12:00 筋トレ＆コンディショニング 矢野　名美紀		
12:00			12:00～13:00 ヨガ＆ピラティス 矢野				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		12:15～13:00 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		
13:00	3日 休講							11月22日
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		13:15～14:15 オリジナルエアロ 濱田
14:00	3日 休講	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		
14:45～15:45 ベリーダンス ナタリヤ		15:15～16:30 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		靴下が必要です				16:45～17:30 yoga advance nao		
17:00								
18:00		18:00～18:45 ベ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		
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		19:00～19:45 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			
19:00								
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		
20:00				20:00～20:45 ボディステップ ASAHI	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			20:15～21:00 yoga original 田澤		
21:00				21:00～21:45 FIGHT DO 小林美砂				
22:00	更　衣　室　利　用　時　間　月曜～土曜　8:00～22:30　日曜　8:00～20:30							