# 12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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12月14日・28日 | 12月1日・15日 | 12月2日・16日 | 12月3日・17日 | 12月4日・18日 | 12月5日・19日 | 12月6日 | 12月20日 |
| 9:00 | 9:15～10:00<br>太極拳<br>河原 | 9:00～9:45<br>朝ヨガ<br>副島<br>1日<br>休講 | | 9:00～9:30<br>ちょいトレ軽めの<br>トレーニング<br>rimi | 9:00～9:45<br>ゆる体操<br>副島 | 9:00～10:00<br>バレエ<br>カチューシャ廣本 | 9:00～9:45<br>ハタヨガ<br>副島 | |
| 10:00 | 10:15～11:00<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>濱田 | 10:00～10:45<br>yoga original<br>生本直也 | 10:00～10:45<br>ZUMBA<br>藤井 | 10:00～10:45<br>ZUMBA<br>YUMEKO | 10:00～10:45<br>カメカメステップ<br>矢野　名美紀 | 10:15～11:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>菊本 | 10:00～10:45<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>窪井 | |
| 11:00 | 11:15～12:15<br>バレエ<br>カチューシャ廣本 | 11:00～12:00<br>Freestyle JAZZ<br>NORI | 11:00～11:45<br>yoga original<br>藤井 | 11:00～12:00<br>yoga original<br>時光 | 11:00～12:00<br>JAZZ HIP HOP<br>SACHI | 11:15～12:00<br>筋トレ＆コンディショニング<br>矢野　名美紀 | 11:00～11:50<br>ランランエアロ<br>窪井 | |
| 12:00 | 12:30～13:15<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>草加<br>28日<br>休講 | 12:15～13:00<br>yoga original<br>kazumi | 12:00～13:00<br>ヨガ＆ピラティス<br>矢野 | 12:15～13:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>矢野名美紀 | 12:15～13:00<br>パワーヨガ<br>mami | 19日<br>休講<br>12:30～13:15<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>窪井 | 12:05～12:55<br>ゆるケアサイズ<br>副島 | |
| 13:00 | 13:30～14:30<br>JAZZ DANCE<br>SACHI | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>YUMEKO | 13:15～14:00<br>RITMOS<br>折戸 | 13:15～14:15<br>シアタージャズ<br>松谷 | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>小林裕季 | 13:30～14:15<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>窪井 | 12月6日<br>有料イベント<br>13:30～14:30<br>STEP<br>岩橋悠太<br>定員：40名 | 12月20日<br>13:15～14:15<br>オリジナルエアロ<br>濱田 |
| 14:00 | | 14:15～15:00<br>sintex tone<br>（背骨調律エクササイズ）<br>YUMEKO | 14:15～15:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>松浦 | 14:30～15:15<br>yoga original<br>nao | 14:15～15:00<br>yoga original<br>nao | 14:30～15:00<br>ストレッチ<br>窪井 | 12月6日<br>有料イベント<br>14:50～15:50<br>AERO<br>岩橋悠太<br>定員：60名 | |
| 15:00 | 14:45～15:45<br>ベリーダンス<br>ナタリヤ | 15:15～16:30<br>バーオソル<br>クニアセフメソット®<br>天野 | 15:15～16:00<br>yoga original<br>松浦 | 15:30～16:30<br>バレエジャズ<br>カチューシャ廣本<br>（ニッキー） | 15:15～16:15<br>クラシック<br>バレエ基礎<br>天野 | 15:45～16:30<br>yoga original<br>nao | 12/6イベント<br>参加費<br>奥田・高屋会員<br>1本 1,500円<br>2本 2,500円<br>会員外<br>1本 2,000円<br>2本 3,500円 | |
| 16:00 | | 靴下が必要です | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 16:45～17:30<br>yoga advance<br>nao | | |
| 18:00 | | 18:00～18:45<br>ペルビックストレッチ<br>田中 | 18:15～19:00<br>yoga original<br>nao | ストレッチポール<br>使用します | 18:00～18:45<br>yoga original<br>nao | 17:45～18:30<br>リラックスヨガ<br>nao | | |
| 19:00 | ストレッチポール<br>使用します<br>19:15～20:00<br>ZUMBA<br>藤本 | 19:00～19:45<br>ミドルピラティス<br>田中 | 19:15～20:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>太田 | 19:00～19:45<br>ベーシックピラティス<br>田中 | 19:00～19:45<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>折戸 | 19:15～20:00<br>UBOUND<br>田澤 | | |
| 20:00 | 20:15～21:00<br>FIGHT DO<br>藤本 | | 20:15～21:00<br>ランランエアロ<br>濱田 | 20:00～20:45<br>ボディステップ<br>ASAHI | 20:00～20:45<br>ZUMBA<br>Mami | 20:15～21:00<br>yoga original<br>田澤 | | |
| 21:00 | | | | 21:00～21:45<br>FIGHT DO<br>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 | | | | | | | |

# 12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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12月7日・21日 | 12月8日・22日 | 12月9日・23日 | 12月10日・24日 | 12月11日・25日 | 12月12日・26日 | 12月13日 | 12月27日 |
| 9:00 | 9:00～9:30<br>セルフコンディショニング<br>骨盤体操<br>rimi | | | ノースタッフデイ | 9:00～9:30<br>ちょいトレ軽めの<br>トレーニング<br>rimi | 9:00～9:45<br>ゆる体操<br>副島 | 9:00～10:00<br>バレエ<br>カチューシャ廣本 | 9:00～9:45<br>ハタヨガ<br>副島 |
| 10:00 | 9:45～10:15<br>ちょいトレ軽めのトレーニング<br>rimi | 9:15～9:45<br>ストレッチポール<br>前川<br>10:00～10:45<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>前川 | 9:15～10:00<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>窪井<br>10:15～10:45<br>ストレッチ<br>窪井 | | 10:00～10:45<br>バレトン<br>高橋 | 10:00～10:45<br>yoga original<br>池田<br>10:15～11:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>矢野　名美紀 | 10:00～10:45<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>窪井 | |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>カメカメエアロ～がんばる編～<br>濱田 | 11:00～11:45<br>ボディリフレッシュ<br>折戸 | 11:00～11:45<br>ダンスエアロ<br>木庭 | | 11:00～12:00<br>ランランエアロ<br>井本 | 11:00～12:00<br>JAZZ HIP HOP<br>SACHI<br>11:15～12:00<br>筋トレ＆コンディショニング<br>矢野　名美紀 | 11:00～11:50<br>ランランエアロ<br>窪井 | |
| 12:00 | 12:00～12:50<br>ランランエアロ<br>草加 | 12:00～12:45<br>RITMOS<br>折戸 | 12:00～12:45<br>ZUMBA<br>木庭 | | 12:15～13:15<br>はじめてバレエ<br>高橋 | 12:15～13:00<br>パワーヨガ<br>mami<br>12:15～13:15<br>ランランエアロ<br>菊本 | 12:05～12:55<br>ゆるケアサイズ<br>副島 | |
| 13:00 | 13:15～14:15<br>バレエ<br>Naoe | 13:00～14:00<br>ベリーダンス<br>ナタリヤ | 13:00～13:45<br>ビギナーヨガ<br>mami | | 13:30～14:15<br>ZUMBA<br>矢野　名美紀 | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>小林裕季<br>13:30～14:15<br>カメカメエアロ ～はじめて編～<br>窪井 | 12月13日<br>13:15～14:15<br>ボディアタック60<br>松本 | |
| 14:00 | 14:30～15:15<br>オリジナルコアトレ<br>篠原 | 14:15～15:00<br>yoga original<br>YOSHIMI | 14:30～15:45<br>バレエジャズ<br>ニッキー<br>（カチューシャ廣本） | | 14:30～15:15<br>yoga original<br>nao | 14:15～15:00<br>yoga original<br>nao<br>14:30～15:00<br>ストレッチ<br>窪井 | | |
| 15:00 | 15:30～16:15<br>ボディジャム<br>篠原 | 15:15～16:00<br>リラックスヨガ<br>池田 | | | 15:30～16:15<br>ペルビック<br>ストレッチ<br>田中 | 15:15～16:15<br>クラシック<br>バレエ基礎<br>天野<br>15:45～16:30<br>yoga original<br>nao | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 16:45～17:30<br>yoga advance<br>nao | | |
| 18:00 | | 18:00～18:45<br>リフレッシュエアロ<br>松浦 | 18:15～19:00<br>yoga original<br>nao | | | 17:45～18:30<br>リラックスヨガ<br>nao | | |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>ランランエアロ<br>井本 | 19:00～19:45<br>ミドルピラティス<br>田中 | 19:15～20:00<br>カメカメエアロ ～がんばる編～<br>濱田 | | 19:00～19:45<br>ベーシック<br>ピラティス<br>田中 | 19:00～19:45<br>ペルビックストレッチ<br>田中<br>19:15～20:00<br>FIGHT DO<br>田澤 | | |
| 20:00 | 20:15～21:00<br>ボディアタック<br>ASAHI | ストレッチポール<br>使用します | 20:15～21:00<br>ボディアタック<br>太田 | ストレッチポール<br>使用します | 20:15～21:00<br>UBOUND<br>小林美砂 | 20:00～20:45<br>ZUMBA<br>Mami<br>20:15～21:00<br>UBOUND<br>田澤 | | |
| 21:00 | | | 21:15～22:00<br>yoga original<br>宮本 | | | | | |
| 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。**