



# 4月日曜担当

多目的ルーム(毎週)

10:55(20分)  
TRXトライアル  
ジムスタッフ

## 4/2

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

第2  
スタジオ

10:00(45分)  
エアロ初級  
前田

11:30  
~  
12:15  
リフレッシュヨガ  
前田

13:00  
~  
14:00  
キレイになるヨガ  
前田

14:20(45分)  
ダンスミックス  
中原(珠)

16:30  
~  
17:50  
ジムステップ  
眞方

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

## 4/9

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

第2  
スタジオ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川

11:30  
~  
12:15  
リフレッシュヨガ  
大川

11:30(90分)  
有料レッスン  
デトックス フロー  
蔵屋



13:20  
~  
14:20  
骨盤ヨガ  
蔵屋

14:20(45分)  
UBOUND  
徳満

15:30(45分)  
ステップ  
(中級) 長野

17:00(60分)  
リトモス  
長野

## 4/16

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

第2  
スタジオ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川

11:30  
~  
12:15  
リンパヨガ  
大川



13:00  
~  
14:00  
リカバリーヨガ  
大川

14:20(45分)  
ZUMBA  
久保

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

## 4/23

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

第2  
スタジオ

10:00(45分)  
エアロ初級  
前田

11:30  
~  
12:15  
リフレッシュヨガ  
前田

無料体験デー

13:00  
~  
14:00  
キレイになるヨガ  
前田

14:00(30分)  
UBOUND  
東芦谷

14:50(20分)  
ペナルティボックス  
眞方

15:30(45分)  
ステップ  
(中級) 長野

16:30  
~  
17:50  
ジムステップ  
眞方

17:00(60分)  
リトモス  
長野

## 4/30

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

第2  
スタジオ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川

11:30  
~  
12:15  
リンパヨガ  
大川



13:00  
~  
14:00  
リカバリーヨガ  
大川

14:20(45分)  
やさしいバレエ  
大屋

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

16:30  
~  
17:50  
お腹シェイプ  
東芦谷