



6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

6/4

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

10:00(45分)
エアロ初級
大川

第2
スタジオ

11
..30
~
リン
パ
ヨ
ガ

大川

13
..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

お
腹
シ
ェ
イ
ブ
16
..30
~
16
..50

東
戸
谷

6/11

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

10:00(45分)
エアロ初級
前田

第2
スタジオ

11
..30
~
リ
フ
レ
ッ
シ
ュ
ヨ
ガ

前田

13
..00
~
キ
レ
イ
に
な
る
ヨ
ガ

前田

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

ジ
ム
ス
テ
ィ
ッ
ク
16
..30
~
16
..50

眞
方



6/18

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

10:00(45分)
エアロ初級
大川

11:30(90分)
有料レッスン
デトックス フロー
蔵屋

第2
スタジオ

11
..30
~
フ
ッ
ト
コ
ン
デ
ィ
シ
ョ
ン
グ

大川

13
..20
~
骨
盤
ヨ
ガ

蔵屋

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

ホ
ッ
ト
ー
ー
ヨ
ガ
16
..00
~
16
..45

久
保

無料体験デー

6/25

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

10:00(45分)
エアロ初級
前田

第2
スタジオ

11
..30
~
リ
フ
レ
ッ
シ
ュ
ヨ
ガ

前田

13
..00
~
キ
レ
イ
に
な
る
ヨ
ガ

前田

14:20(45分)
ダンスミックス
中原

15:30(45分)
ステップ
(中級) 長野

17:00(60分)
リトモス
長野

ジ
ム
ス
テ
ィ
ッ
ク
16
..30
~
16
..50

眞
方

