



12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

12/3

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
12
..15

大川

13
..00
~
リカ
バリ
ー
ヨガ
14
..00

大川

14:20(45分)
ダンスミックス
中原(珠)

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
~
ジム
ステ
ィック
16
..50

眞方

12/10

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
12
..15

前田

13
..00
~
キレ
イに
なる
ヨガ
14
..00

前田

スタジオ発表会
会場:シビックセンター多目的ホール

15:30(45分)
ステップ
(中級) 長野

17:00(60分)
リトモス
長野

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50

羽生

12/17

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
12
..15

前田

13
..00
~
キレ
イに
なる
ヨガ
14
..00

前田

14:15(60分)
エンジョイダンス
中原(マ)

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
~
お腹
シェイ
プ
16
..50

東芦谷



12/24

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
12
..15

大川

13
..00
~
マッ
トピ
ラテ
ィス
14
..00

大川



14:20(45分)
やさしいバレエ
大屋

15:30(45分)
ステップ
(中級) 長野

17:00(60分)
リトモス
長野

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50

眞方

