



2月日曜担当

2/4

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
前田



13:15(45分)
エアロ初級
白石

14:20(60分)
やさしいバレエ
大屋

15:35(45分)
ダンスミックス
大屋

第2
スタジオ

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

16
..30
~
16
..50
お腹シェイプ
羽生

2/11

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
大川



14:20(45分)
UBOUND
徳満

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

第2
スタジオ

11
..30
~
12
..15
リンパヨガ
大川

13
..00
~
14
..00
リカバリーヨガ
大川

16
..30
~
16
..50
お腹シェイプ
眞方

2/18

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
前田



14:20(45分)
マッスルシェイプ
眞方

15:30(45分)
ダンス初級
中原(マ)

17:00(60分)
エンジョイダンス
中原(マ)

第2
スタジオ

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

16
..30
~
16
..50
ジムステイック
眞方

2/25

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
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

第2
スタジオ

11
..30
~
12
..15
リンパヨガ
大川

13
..00
~
14
..00
リカバリーヨガ
大川

16
..30
~
16
..50
お腹シェイプ
東芦谷