



# 4月日曜担当

多目的ルーム(毎週)

10:55(20分)  
TRXトリアル  
ジムスタッフ

## 4/7

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  
イス  
14  
..00

大川

14:20(45分)  
やさしいバレエ  
大屋

15:30(45分)  
ダンス初級  
中原(マ)

16  
..30  
~  
お腹  
シェ  
イプ  
16  
..50

東  
声  
谷

17:00(60分)  
エンジョイダンス  
中原(マ)

## 4/14

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

13:15(60分)  
エアロ初級  
白石

14:30(45分)  
UBOUND  
徳満

15:30(30分)  
マッスルシェイプ  
眞方

16  
..30  
~  
ジム  
ステ  
イプ  
16  
..50

眞  
方

## 4/21

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

16  
..30  
~  
お腹  
シェ  
イプ  
16  
..50

眞  
方

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

## 4/28

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



14:30(45分)  
UBOUND  
羽生

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

16  
..30  
~  
お腹  
シェ  
イプ  
16  
..50

羽  
生

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷



# 4月金曜担当



**4/5**    **19:10~**    **UBOUND30**    **徳満**

**4/12**    **18:50~**    **ZUMBA60**    **織田**

**4/19**    **19:10~**    **UBOUND30**    **羽生**

**4/26**    **18:50~**    **ZUMBA60**    **織田**