3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

3/2

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)
マッスルシェイプ
眞方

15:20(60分)
やさしいバレエ
大屋

17:00(45分)
ムービング
ストレッチ
大屋

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

3/9

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

13:40(30分)
UBOUND
徳満

14:30(30分)
マッスルシェイプ
坂上

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
坂上

3/16

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
羽生

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
リンパヨガ
大川

13:00～14:00
マットピラティス
大川

16:30～16:50
お腹シェイプ
羽生

3/23

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)
エアロ初中級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

15:15(45分)
ダンスミックス
中原(珠)

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
東芦谷

3/30

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

UBOUND
RADICAL FITNESS

14:00(60分)
UBOUND
新曲発表会
徳満・羽生

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
ジムスティック
眞方