



4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

4/6

4/13

4/20

4/27

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)
ファイトウ
東芦谷

14:30(30分)
マッスルシェイプ
坂上

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
お腹シェイプ
坂上

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)
マットピラティス
新屋敷

17:00(60分)
ファイトウ
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
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
羽生

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

15:20(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

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



13:40(30分)
UBOUND
徳満

14:30(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)
ファイトウ
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
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
眞方