



5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

5/4

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

第2
スタジオ

11
..
30
..
12
..
15
リフレッシュヨガ
前田

13:40(30分)
マッスルシェイプ
坂上

13
..
00
..
14
..
00
キレイになるヨガ
前田

14:30(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
..
16
..
50
お腹シェイプ
坂上

17:00(60分)
エンジョイダンス
中原(マ)

5/11

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

第2
スタジオ

11
..
30
..
12
..
15
リンパヨガ
大川



13:40(30分)
FIGHTDO
東芦谷

13
..
00
..
14
..
00
マットピラティス
大川

14:30(30分)
UBOUND
徳満

15:30(45分)
ダンス初心者
中原(珠)

16
..
30
..
16
..
50
お腹シェイプ
東芦谷

17:00(60分)
ダンスミックス
中原(珠)

5/18

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

第2
スタジオ

11
..
30
..
12
..
15
リフレッシュヨガ
前田

13:15(45分)
エアロ初中級
白石

13
..
00
..
14
..
00
キレイになるヨガ
前田

14:15(45分)
ZUMBA
白石

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

16
..
30
..
16
..
50
お腹シェイプ
羽生

17:00(60分)
ファイトウ
新屋敷

5/25

無料開放デー

無料開放デースケジュールを
ご確認ください。