



6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

6/1

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
眞方

13
..00
~14
..00
キレ
イにな
るヨガ
前田

14:15(45分)
ダンスミックス
中原(珠)

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

16
..30
~16
..50
お腹
シェイ
プ
東芦谷

6/8

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

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)

13
..00
~14
..00
リカ
バリ
ー
ヨガ
大川

16
..30
~16
..50
お腹
シェイ
プ
坂上

6/15

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

14:15(45分)
ZUMBA
白石

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

13
..00
~14
..00
キレ
イにな
るヨガ
前田

16
..30
~16
..50
お腹
シェイ
プ
眞方

6/22

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



14:40(60分)
UBOUND有料
スペシャル
レッスン
RURI



16:10(60分)
ファイドウ有料
スペシャル
レッスン
RURI

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

一緒に楽しみ
ましょう！



6/29

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)
ZUMBA
横山

14:15(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