



7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

7/6

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
リ³⁰
ン¹²
パ¹⁵
ヨ¹⁵
ガ¹⁵

大
川

13:20(30分)
FIGHTDO
東芦谷

14:10(30分)
UBOUND
羽生

SPECIAL
GUEST

15:00(90分)
有料セミナー
講義『シェイプ
アップについて』
山本義徳氏

13
マ⁰⁰
ツ¹⁴
ピ⁰⁰
ラ¹⁴
テ⁰⁰
ス

大
川
ス

お16
腹³⁰
シ¹⁶
エ¹⁶
イ⁵⁰
ブ⁵⁰

どうぞ、よろしく
お願いします！



7/13

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
リ³⁰
フ¹²
レ¹⁵
ッ¹⁵
シ¹⁵
ヨ¹⁵
ガ¹⁵

前
田

13:40(30分)
UBOUND
徳満

14:30(30分)
マッスルシェイプ
坂上

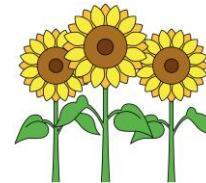
13
キ⁰⁰
レ¹⁴
イ⁰⁰
に¹⁴
な⁰⁰
る⁰⁰
ヨ⁰⁰
ガ⁰⁰

前
田

7/20

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
リ³⁰
シ¹²
パ¹⁵
ヨ¹⁵
ガ¹⁵

大
川

13:15(45分)
エアロ初中級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

13
マ⁰⁰
ツ¹⁴
ピ⁰⁰
ラ¹⁴
テ⁰⁰
ス

大
川
ス

お16
腹³⁰
シ¹⁶
エ¹⁶
イ⁵⁰
ブ⁵⁰

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)

お16
腹³⁰
シ¹⁶
エ¹⁶
イ⁵⁰
ブ⁵⁰

東
芦
谷

7/27

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



第2
スタジオ

11
リ³⁰
フ¹²
レ¹⁵
ッ¹⁵
シ¹⁵
ヨ¹⁵
ガ¹⁵

前
田

13:15(60分)
やさしいバレエ
大屋

14:30(45分)
ムービング
ストレッチ
大屋

13
キ⁰⁰
レ¹⁴
イ⁰⁰
に¹⁴
な⁰⁰
る⁰⁰
ヨ⁰⁰
ガ⁰⁰

前
田

お16
腹³⁰
シ¹⁶
エ¹⁶
イ⁵⁰
ブ⁵⁰

坂
上