



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
..
30
~
12
..
15
リンパヨガ

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

16
..
30
~
16
..
50
お腹シェイプ
羽生

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
..
30
~
12
..
15
リフレッショヨガ
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

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

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
..
30
~
12
..
15
リンパヨガ
大川

13:15(45分)
エアロ初中級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

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
マントピラティス
大川

16
..
30
~
16
..
50
お腹シェイプ
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
..
30
~
12
..
15
リフレッショヨガ
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

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
坂上