



9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

9/7

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
前田



11
..30
~
12
..15
リフレッショナル
前田

13:15(45分)
ダンス初心者
中原(珠)

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

16
..30
~
16
..50
お腹シェイプ
眞方

17:00(45分)
ムービング
ストレッチ
大屋

9/14

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
大川



11
..30
~
12
..15
リンパヨガ
大川

13:15(45分)
エアロ初級
白石

13
..00
~
14
..00
リカバリーヨガ
大川

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
東声谷

17:00(60分)
ファイドウ
新屋敷

9/21

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
前田



11
..30
~
12
..15
リフレッショナル
前田

13:40(30分)
UBOUND
徳満

13
..00
~
14
..00
キレイになるヨガ
前田

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)

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)

9/28

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
大川



11
..30
~
12
..15
リンパヨガ
大川

13:15(60分)
ZUMBA
横山

13
..00
~
14
..00
リカバリーヨガ
大川

14:30(30分)
マッスルシェイプ
眞方

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
眞方

17:00(60分)
ファイドウ
新屋敷