



10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

10/5

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(60分)
CHOREOLOGY
石井

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

15:20(60分)
やさしいバレエ
大屋

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
坂上

17:00(45分)
ムービング
ストレッチ
大屋

10/12

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(60分)
ZUMBA
横山

13:00 ~ 14:00
キレイになるヨガ
前田

14:30(30分)
UBOUND
徳満

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

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
東戸谷

10/19

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)
エアロ初中級
白石

13:00 ~ 14:00
リセットストレッチ
大川

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)

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
眞方

10/26

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)
ダンス初心者
中原(珠)

14:15(45分)
ダンスミックス
中原(珠)

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
リカバリヨガ
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
坂上