



11月日曜担当



11/2

9:20(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

9:50(45分)
エアロ初級
前田

10:50(45分)
リフレッシュヨガ
前田

11:45(50分)
幼児テニス体験
吉永

13:00(60分)
キレイになるヨガ
前田

14:15(60分)
やさしいバレエ
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

テクテくマルシェ

※第2スタジオフロアは休講になります。
予めご了承ください。

11/9

無料開放デー

無料開放デースケジュールを
ご確認ください。

11/16

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)
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
キレイになるヨガ
前田

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
東芦谷

11/23

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

13:45(30分)
UBOUND
羽生

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
リカバリーヨガ
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
羽生

11/30

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



11:30 ~ 12:15
リフレッシュヨガ
前田

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(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

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