



# 1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

1 / 4

1 / 11

1 / 18

1 / 25

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



13:45(30分)  
UBOUND  
徳満

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

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

第2  
スタジオ

11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ15  
大川

13  
リ00  
カ14  
バ00  
一ヨ  
川ガ  
大川

お16  
腹30  
シエ16  
イ16  
ブ50  
東芦  
谷

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



13:45(30分)  
マッスルシェイプ  
坂上

14:30(30分)  
UBOUND  
羽生

第2  
スタジオ

11  
リ30  
フ12  
レ15  
シ15  
ユ15  
ヨガ  
前田

13  
キ00  
レ14  
に14  
なる  
ヨガ  
前田

お16  
腹30  
シエ16  
イ16  
ブ50  
羽生

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



13:15(45分)  
エアロ初中級  
白石

14:15(45分)  
ZUMBA  
白石

第2  
スタジオ

11  
リ30  
シ12  
ン15  
パ12  
ヨ15  
ガ15  
大川

13  
マ14  
ビ14  
ラ10  
テ10  
川15  
大川ス

お16  
腹30  
シエ16  
イ16  
ブ50  
眞  
方

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



13:15(50分)  
ZUMBA  
横山

14:20(50分)  
CHOREOLOGY  
石井

第2  
スタジオ

11  
リ30  
フ12  
レ15  
シ15  
ユ15  
ヨガ  
前田

13  
キ00  
レ14  
に14  
なる  
ヨガ  
前田

お16  
腹30  
シエ16  
イ16  
ブ50  
坂上