

HAPPY NEW YEAR



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

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
..30
~
リン
パヨガ
12
..15
大川

13
..00
~
リカ
バリ
ー
14
..00
ヨガ
大川

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50
東
戸
谷

1/11

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

15:30(45分)
ダンス初心者
中原(珠)

17:00(60分)
ダンスミックス
中原(珠)

第2
スタジオ

11
..30
~
リフ
レッシ
ュ
12
..15
ユガ
前田

13
..00
~
キレ
イに
なる
14
..00
ユガ
前田

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50
羽
生

1/18

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

15:20(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

第2
スタジオ

11
..30
~
リン
パヨガ
12
..15
大川

13
..00
~
マッ
トピ
ラテ
ィス
14
..00
大川

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50
眞
方

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
前田



13:15(50分)
ZUMBA
横山

14:20(50分)
CHOREOLOGY
石井

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
..30
~
リフ
レッシ
ュ
12
..15
ユガ
前田

13
..00
~
キレ
イに
なる
14
..00
ユガ
前田

16
..30
~
お腹
シェイ
プ
16
..50
坂
上