



2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

2/1

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)
カーディオ
トレーニング
内立輪

14:15(45分)
姿勢改善
内立輪

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
12
15
リン
パヨガ
大川

13
00
14
00
リカ
バリ
ヨガ
大川

16
30
16
50
お腹
シェイ
プ
眞方

2/8

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)
UBOUND
東芦谷

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

第2
スタジオ

11
30
12
15
リフ
レッシュ
ヨガ
前田

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

2/15

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(60分)
ZUMBA
横山

14:30(30分)
UBOUND
徳満

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)

第2
スタジオ

11
30
12
15
リン
パヨガ
大川

13
00
14
00
マッ
トピラ
ティス
大川

16
30
16
50
お腹
シェイ
プ
坂上

2/22

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(60分)
CHOREOLOGY
石井

14:30(30分)
UBOUND
羽生

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
12
15
リフ
レッシュ
ヨガ
前田

13
00
14
00
キレ
イにな
るヨガ
前田

16
30
16
50
お腹
シェイ
プ
羽生