



# 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

# 2/8

# 2/15

# 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  
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  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川

13  
リ00  
カ14  
バ00  
一ヨ  
大川  
ガ

お16  
腹30  
シ16  
イ16  
ブ50  
真方

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

UBOUND  
RADICAL FITNESS

13:45(30分)  
UBOUND  
東芦谷

14:30(30分)  
マッスルシェイプ  
坂上

第2  
スタジオ

11  
リ30  
ン12  
シ15  
ヨガ  
前田

13  
キ00  
レ14  
に14  
なる  
ヨガ  
前田

お16  
腹30  
シ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  
大川



13:15(60分)  
ZUMBA  
横山

14:30(30分)  
UBOUND  
徳満

第2  
スタジオ

11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川

13  
マ14  
ピ00  
ラ00  
川テ  
大川  
ス

お16  
腹30  
シ16  
イ16  
ブ50  
坂上

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

第2  
スタジオ

11  
リ30  
ン12  
シ15  
ヨガ  
前田

13  
キ00  
レ14  
に14  
なる  
ヨガ  
前田

お16  
腹30  
シ16  
イ16  
ブ50  
羽生