



# 3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

3 / 1

3 / 8

3 / 15

3 / 22

3 / 29

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  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川

13:45(30分)  
FIGHTDO  
東芦谷

14:30(30分)  
マッスルシェイプ  
眞方

13  
リ00  
カ14  
バ00  
一ヨガ  
大川

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

お16  
腹30  
シエ16  
イブ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



第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
前田

13:45(30分)  
UBOUND  
徳満

14:30(30分)  
マッスルシェイプ  
坂上

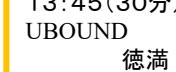
13  
キ00  
レ14  
ニ14  
なる  
ヨガ  
前田

15:30(45分)  
STRONG  
NATION  
横山

17:00(60分)  
ZUMBA  
横山

第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川



第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
前田

13:15(45分)  
エアロ初中級  
白石

14:15(45分)  
ZUMBA  
白石

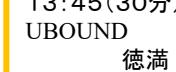
13  
マ14  
ットピラ  
ニティス  
大川

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  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川

10:00(45分)  
エアロ初級  
前田



第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
前田

14:00(60分)  
UBOUND  
新曲発表会  
徳満・羽生

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

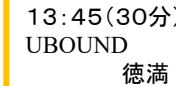
17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
前田

13:10(50分)  
SALSATION  
(Demoレッスン)  
石井

14:15(45分)  
CHOREOLOGY  
石井

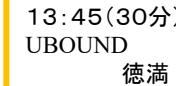
第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
大川



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  
大川



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  
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

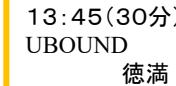
第2  
スタジオ  
11  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
坂上



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  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
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  
リ30  
ン12  
パ15  
ヨガ  
坂上