



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

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
大川



11
..30
..12
..15
リン
パ
ヨ
ガ
大川

13:45(30分)
FIGHTDO
東芦谷

13
..00
..14
..00
リ
カ
バ
リ
ー
ヨ
ガ
大川

14:30(30分)
マッスルシェイプ
眞方

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

16
..30
..16
..50
お
腹
シ
ェ
イ
プ
東
芦
谷

3/8

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
前田



11
..30
..12
..15
リ
フ
レ
ッ
シ
ュ
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

15:30(45分)
STRONG
NATION
横山

17:00(60分)
ZUMBA
横山

16
..30
..16
..50
お
腹
シ
ェ
イ
プ
眞
方

3/15

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
大川



11
..30
..12
..15
リ
ン
パ
ヨ
ガ
大川

13:15(45分)
エアロ初中級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

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)

13
..00
..14
..00
マ
ッ
ツ
ピ
ラ
テ
ィ
ス
大川

16
..30
..16
..50
お
腹
シ
ェ
イ
プ
坂
上

3/22

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
前田



11
..30
..12
..15
リ
フ
レ
ッ
シ
ュ
ヨ
ガ
前田

14:00(60分)
UBOUND
新曲発表会
徳満・羽生



13
..00
..14
..00
キ
レ
イ
に
な
る
ヨ
ガ
前田

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

16
..30
..16
..50
お
腹
シ
ェ
イ
プ
羽
生

3/29

9:25(15分)
おはようストレッチ
ジムスタッフ

第2
スタジオ

10:00(45分)
エアロ初級
大川



11
..30
..12
..15
リ
ン
パ
ヨ
ガ
大川

13:10(50分)
SALSATION
(Demoレッスン)
石井

14:15(45分)
CHOREOLOGY
石井

13
..00
..14
..00
リ
カ
バ
リ
ー
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

16
..30
..16
..50
お
腹
シ
ェ
イ
プ
坂
上