



5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

5/3

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

13:00~14:00
リカバリ
ヨガ
大川

14:15(45分)
CHOREOLOGY
石井

15:20(60分)
やさしいバレエ
大屋

16:30~16:50
お腹シェイプ
眞方

17:00(45分)
ムービング
ストレッチ
大屋

5/10

無料体験デー



無料体験デースケジュールを
ご確認ください。

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)
UBOUND
徳満

13:00~14:00
リッパティス
大川

14:30(30分)
マッスルシェイプ
眞方

15:30(45分)
ダンス初級
中原(マ)

16:30~16:50
お腹シェイプ
坂上

17:00(60分)
エンジョイダンス
中原(マ)

5/17

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

13:15(45分)
ZUMBA
横山

13:00~14:00
キレイになる
ヨガ
前田



15:00(50分)
有料レッスン
リトモス
魚原 大

16:20(50分)
有料レッスン
ダンスエアロ
魚原 大

5/24

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)
エアロ初級
白石

13:00~14:00
リカバリ
ヨガ
大川

14:15(45分)
ZUMBA
白石

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

16:30~16:50
お腹シェイプ
東声谷

17:00(60分)
ファイトウ
新屋敷

5/31