



9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

9/6

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



13:10(50分)
ZUMBA
横山

14:15(45分)
STRONG
NATION
横山

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
坂上

9/13

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



13:30(30分)
UBOUND
徳満

14:15(50分)
ダンスミックス
MiSAKI

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

17:00(60分)
ファイトウ
新屋敷

第2
スタジオ

11..
30..
12..
15..
リンパヨガ
大川

13..
00..
14..
00..
リカバリーヨガ
大川

16..
30..
16..
50..
ジムシェイプ
眞方

9/20

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



13:20(50分)
やさしい
フラダンス
江藤

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

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
眞方

9/27

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

エルグ・テク/30周年記念イベント

13:30(60分)
UBOUND
スペシャルレッスン
三浦 剛



UBOUND
RADICAL FITNESS

15:00(60分)
MEGADANZ
スペシャルレッスン
鈴木 悠



MEGADANZ
RADICAL FITNESS

16:30(60分)
FIGHTDO
スペシャルレッスン
三浦 剛



FIGHTDO
RADICAL FITNESS

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