



8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

8/2

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

11:30 ~ 12:15
リンパヨガ
大川

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)

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
東声谷

8/9

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

11:30 ~ 12:15
リフレッシュヨガ
前田

13:15(30分)
マッスルシェイプ
坂上

14:00(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)
ファイドウ
新屋敷

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

8/16

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

11:30 ~ 12:15
リンパヨガ
大川

13:15(45分)
エアロ初級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

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

13:00 ~ 14:00
マットピラティス
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
眞方

8/23

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

13:00~14:15
ジュニアスクール

あたまの
フィットネス体験会
村部

14:30(30分)
UBOUND
徳満

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

11:30 ~ 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

8/30

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

11:30 ~ 12:15
リンパヨガ
大川

13:15(45分)
CHOREOLOGY
石井

14:20(50分)
SALSATION
(体験レッスン)
石井

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
キレイになるヨガ
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
東声谷