



10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

10/4

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



13:15(45分)
CHOREOLOGY
石井

14:20(50分)
SALSATION
(体験レッスン)
石井

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

10/11

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



13:20(50分)
ダンスミックス
MiSAKI

14:30(30分)
UBOUND
徳満

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
リンパヨガ
大川

13:00 ~ 14:00
マットピラティス
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
東芦谷

10/18

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
松元



13:15(45分)
エアロ初中級
白石

14:15(45分)
ZUMBA
白石

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

NEW

17:00(60分)
Energy MAX
新屋敷

↑ 初心者からでも参加できる
格闘エクササイズです。

第2
スタジオ

11:30 ~ 12:15
リフレッシュヨガ
松元

13:00 ~ 14:00
フットコンディショニング
松元

16:30 ~ 16:50
ジムシェイプ
眞方

10/25

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



13:10(50分)
ZUMBA
横山

14:15(45分)
STRONG
NATION
横山

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

17:00(60分)
Energy MAX
新屋敷

第2
スタジオ

11:30 ~ 12:15
リンパヨガ
大川

13:00 ~ 14:00
リカバリヨガ
大川

16:30 ~ 16:50
お腹シェイプ
坂上