



11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

11/1

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

15:30(45分)
STRONG
NATION
横山

17:00(60分)
ZUMBA
横山

第2
スタジオ

11:30
~
12:15
リフレ
ッショ
ンヨガ
前田

13:00
~
14:00
キレ
イに
なる
ヨガ
前田

16:30
~
16:50
お腹
シエ
イブ
東
芦
谷

11/8

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

11:15~12:00
リンパヨガ
大川

12:15~13:00
ピククル体験
吉永

13:15~14:15
リカバリーヨガ
大川

14:30~15:00
親子で
あたまからだ体操
村部
(対象:未就学児~小学2年生)

15:30(45分)
マットピラティス
新屋敷

17:00(60分)
Energy MAX
新屋敷

テクテくマルシェ

※第2スタジオプログラムは休講になります。
予めご了承ください。

11/15

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。

11/22

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



13:15(45分)
エアロ初中級
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

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
ジ
ム
ス
テ
ィ
ッ
ク
眞
方

11/29

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(60分)
ダンスミックス
MiSAKI

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)
Energy MAX
新屋敷

第2
スタジオ

11:30
~
12:15
リフレ
ッショ
ンヨガ
前田

13:00
~
14:00
キレ
イに
なる
ヨガ
前田

16:30
~
16:50
お腹
シエ
イブ
眞
方