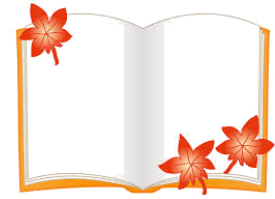




# 11月日曜担当



## 11/1

## 11/8

## 11/15

## 11/22

## 11/29

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
内田

10:00(50分)  
健康空手50  
境

11:10(30分)  
UBOUND30  
是枝

12:00(50分)  
ジャイロキネシス  
上村

12:15(75分)  
<有料>  
adidas yoga  
ベーシック  
蔵屋

13:10(50分)  
リトモス  
菌田

14:20(50分)  
インナーワーク  
蔵屋

15:30(50分)  
リリースヨガ  
蔵屋

16:40(45分)  
UBOUND45  
是枝

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
池本

10:00(50分)  
健康空手50  
境

11:10(30分)  
UBOUND30  
赤松

12:00(50分)  
ピラティス  
服部

13:10(50分)  
美ボディダンス  
竹本

14:20(50分)  
リトモス  
原田

15:30(45分)  
UBOUND45  
赤松

16:35(50分)  
リラックスヨガ  
中村



9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
山下

10:00(50分)  
健康空手50  
境

11:10(30分)  
UBOUND30  
赤松

12:00(50分)  
ジャイロキネシス  
上村

13:10(50分)  
ファイドウ  
山下

14:20(50分)  
リトモス  
原田

15:30(45分)  
UBOUND45  
赤松

16:35(50分)  
リラックスヨガ  
中村



9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
山下

10:00(50分)  
健康空手50  
境

11:10(30分)  
UBOUND30  
片平

12:00(50分)  
ピラティス  
服部

13:10(50分)  
ファイドウ  
山下

14:20(50分)  
リトモス  
原田

15:30(45分)  
UBOUND45  
片平

16:35(20分)  
ジムスティック  
片平



9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
菌田

10:00(50分)  
健康空手50  
境

11:10(30分)  
UBOUND30  
是枝

12:00(50分)  
ジャイロキネシス  
上村

13:10(50分)  
リトモス  
菌田

14:20(50分)  
インナーワーク  
蔵屋

15:30(50分)  
リリースヨガ  
蔵屋

16:40(45分)  
UBOUND45  
是枝

12:15(75分)  
<有料>  
adidas yoga  
ステップアップ  
蔵屋

