



1月日曜担当



1/10

1/17

1/24

1/31

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

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

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

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

10:00(50分)
エアロ初級50
池本

10:00(50分)
健康空手50
境

10:00(50分)
エアロ初級50
菌田

10:00(50分)
健康空手50
境

10:00(50分)
エアロ初級50
内田

11:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
是枝

11:10(30分)
UBOUND30
赤松

11:10(30分)
UBOUND30
是枝

11:10(30分)
UBOUND30
赤松

12:00(50分)
ジャイロキネシス
50 上村

12:00(50分)
ピラティス50
服部

12:00(75分)
<有料>
Adidasyoga
ベーシック
蔵屋

12:00(50分)
ジャイロキネシス
50 上村

12:00(50分)
ピラティス50
服部

12:00(90分)
<有料>
Adidasyoga
ステップアップ
蔵屋

13:10(50分)
リトモス50
菌田

13:10(50分)
リトモス50
原田

13:10(50分)
ファットバーン
エアロ50 菌田

13:10(50分)
美ボディダンス
50 竹本

14:20(50分)
ファイドウ50
岩元

14:20(50分)
インナーワーク
&ストレッチ 蔵屋

14:20(50分)
リトモス50
原田

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

14:20(50分)
インナーワーク
&ストレッチ 蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
是枝

15:30(45分)
UBOUND45
赤松

15:30(45分)
UBOUND45
是枝

15:30(45分)
UBOUND45
赤松

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

