



4月日曜担当



4/4

4/11

4/18

4/25

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)
ピラティス50
服部

12:00(75分)
<有料>
Adidasyoga
ベーシック
蔵屋

13:10(50分)
リトモス50
菌田

14:20(50分)
骨盤ヨガ
蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
是枝

16:35(50分)
リラックスヨガ50
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
内田

10:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
上四元

12:00(50分)
ジャイロキネシス
50
上村

13:10(50分)
リトモス50
原田

14:20(50分)
ファイドウ50
山下

15:30(45分)
UBOUND45
福枝



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
菌田

10:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
福枝

12:00(50分)
ジャイロキネシス
50
上村

13:10(50分)
リトモス50
菌田

14:20(50分)
ファイドウ50
山下

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

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)
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
原田

14:20(50分)
リリースヨガ
(リング使用)
蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
是枝

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

