



5月日曜担当



5/2

5/9

5/16

5/23

5/30

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
50 上村

13:10(50分)
K-popダンス50
宮元

14:20(50分)
シェイプアップ
エアロ50 永田

15:30(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
菌田

10:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
上四元

12:00(50分)
ピラティス50
服部

13:10(50分)
ファットバーン
エアロ50 菌田

14:20(50分)
リトモス50
原田

15:30(45分)
UBOUND45
福枝

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
菌田

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
菌田

14:20(50分)
骨盤ヨガ
蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

12:00(75分)
<有料>
adidas yoga
ベーシック
蔵屋

14:00(90分)
ヒップホップ
スクール初中級
TERUYA

16:10(90分)
ヒップホップ
スクール初中級
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

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
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
山下

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)
K-popダンス50
宮元

14:20(50分)
リリースヨガ
リング使用 蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
福枝

12:00(90分)
<有料>
adidas yoga
ステップアップ
蔵屋