



7月日曜担当



7/4

7/11

7/18

7/25

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
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

12:10(75分)
<有料>
Adidas yoga
ベーシック
時間変更 蔵屋

13:10(50分)
リトモス50
原田

14:20(50分)
骨盤ヨガ50
蔵屋

15:30(50分)
ファイドウ50
山下

16:35(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
福枝

12:00(50分)
ピラティス50
服部

13:10(50分)
K-POPダンス50
宮元

14:20(50分)
コンビネーション
エアロ50 坂口

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
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)
シェイプアップエアロ
50 永田

14:20(50分)
リトモス50
原田

15:30(45分)
UBOUND45
福枝

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
菌田

10:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
是枝

12:00(50分)
美ボディメイク50
クラス変更 高野

13:10(50分)
リトモス50
菌田

14:20(50分)
リリースヨガ50
(リング使用) 蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

12:10(90分)
<有料>
Adidas yoga
ステップアップ
時間変更 蔵屋

