



11月日曜担当



11/7

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
高野

11:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
福枝

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 菌田

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 蔵屋

13:10(50分)
リトモス50
菌田

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
福枝



11/14

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

11:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
上四元

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 菌田

12:00(50分)
ピラティス50
服部

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

11/21

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
原田

11:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
福枝

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:00(50分)
ジャイロキネシス
50 上村

12:10(90分)
<有料>
Adidas yoga
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50
(リング使用) 蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
福枝



11/28

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

11:00(50分)
健康空手50
境

11:10(30分)
UBOUND30
上四元

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:00(50分)
ピラティス50
服部

13:10(50分)
美ボディメイク50
高野

14:20(50分)
リトモス50
坂口

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

