



12月日曜担当



12/5

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)
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

16:35(45分)
UBOUND45
上四元



12/12

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
福枝

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 上四元

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)
ファイドウ50
山下

15:30(45分)
UBOUND45
福枝

16:35(50分)
リラックスヨガ50
中村



12/19

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
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

13:05(50分)
リトモス50
菌田

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)
リラックスヨガ50
中村

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA



12/26

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
上四元

11:30(45分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:00(50分)
美ボディメイク50
高野

13:10(50分)
リトモス50
坂口

14:40(60分)
<有料>
UBOUND60
スペシャルレッスン
嘉山

12:05(120分)
<有料>
デトックスフロー
全身の流れがよくなるように、体幹へのアプローチから初めて浄化へつなぐ、心身を清めて2022年迎えませんか
蔵屋

16:10(60分)
<有料>
ファイドウ60
スペシャルレッスン
嘉山

14:20(50分)
リリースヨガ50
(リング使用) 蔵屋