



1月日曜担当



1/9

1/16

1/23

1/30

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
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)
ピラティス50
服部

12:10(75分)
<有料>
Adidas yoga
ベーシック
蔵屋

13:10(50分)
ファイドウ50
山下

14:00(50分)
リリースヨガ50
蔵屋

14:20(50分)
リトモス50
坂口

15:30(45分)
UBOUND45
上四元



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

13:10(50分)
リトモス50
菌田

14:20(50分)
美ボディメイク50
高野

15:30(45分)
UBOUND45
上四元

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
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 上四元

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)
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
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

13:10(50分)
リトモス50
菌田

14:20(50分)
骨盤ヨガ50
蔵屋

15:30(45分)
UBOUND45
福枝

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA