



11月日曜担当

★混雑防止のため19日・26日の
ZUMBAと26日のリトモスは9:15～
受付を開始致します。



11/5

11/12

11/19

11/26

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

11:05(50分)
リラクソヨガ50
中村

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

12:10(50分)
リトモス50
原田

13:15(50分)
シェイプアップ
エアロ50 永田

14:20(60分)
ファイドウ60
岩元

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

15:35(50分)
ヒップホップ50
平田

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
内田

11:00(50分)
健康空手50
境

11:05(50分)
リトモス50
坂口

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:10(45分)
UBOUND45
山下

13:10(50分)
ストレッチポール
ピラティス50服部

14:10(50分)
骨盤ヨガ50
蔵屋

15:10(20分)
ペナルティー
ボックス20 山下

15:45(50分)
ファイドウ50
山下

15:20(60分)
<有料>
タップダンス
ベーシック
木場

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

11:05(50分)
リラクソヨガ50
中村

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:10(50分)
リトモス50
高野

13:15(20分)
ペナルティー
ボックス20 上四元

13:55(45分)
UBOUND45
上四元

15:00(50分)
ZUMBA50
織田

12:10(75分)
<有料>
社交ダンス初級
河野



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

11:05(50分)
ピラティス50
服部

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:10(45分)
美ボディメイク45
高野

13:10(50分)
リトモス50
高野

14:15(50分)
ZUMBA50
森永

14:15(50分)
リリースヨガ50
(リング使用)蔵屋

16:00(90分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
平田

