



4月日曜担当

★混雑防止のため14日リトモスは
9:15～受付を開始致します。



4/7

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
原田

11:00(50分)
健康空手50
境

11:05(50分)
ストレッチポール
ピラティス50服部

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
原田

12:10(75分)
<有料>
インナーワーク
蔵屋

13:10(50分)
ZUMBA50
森永

14:15(50分)
リリースヨガ50
(リング使用)蔵屋

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

15:20(20分)
ペナルティー
ボックス20上四元

15:55(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

4/14

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

10:00(50分)
エアロ初級50
内田

11:05(50分)
ピラティス50
服部

12:10(40分)
骨盤ストレッチ40
高野

13:05(50分)
美ボディメイク50
高野

14:10(50分)
ヒップホップ50
東

15:10(50分)
リトモス50
高野

16:15(50分)
リラックスヨガ50
中村

9:50(60分)
<有料>
ピフイラティス
～骨盤底筋
エクササイズ～
服部

中2Fスタジオ
(第2ジム奥)

第2スタジオ

11:00(50分)
健康空手50
境

12:10(75分)
<有料>
バレエ初級
玉川



4/21

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
高野

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 永田

12:10(50分)
コンビネーション
エアロ50 坂口

12:10(75分)
<有料>
社交ダンス
初級 河野

13:10(50分)
シェイプアップ
エアロ50 永田

14:15(20分)
ペナルティー
ボックス20上四元

14:50(45分)
UBOUND45
上四元

15:50(50分)
リラックスヨガ50
中村

14:20(60分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
《基礎》 平田

15:30(60分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
《コレオグラフィー》
平田

4/28

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
原田

11:00(50分)
健康空手50
境

11:00(50分)
美ボディメイク50
高野

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:10(50分)
リトモス50
高野

12:10(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

13:10(60分)
<有料>
Basic
HouseClass
木場

14:20(75分)
呼吸と瞑想75
蔵屋

