



8月日曜担当

★混雑防止のため4日リトモスは
9:15～受付を開始致します。



8/4

第2スタジオ

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
原田

11:05(50分)
ヒップホップ50
東

12:10(50分)
ストレッチポール
ピラティス50服部

13:10(45分)
美ボディメイク45
高野

14:10(50分)
リトモス50
高野

15:15(60分)
<有料>
Basic
HouseClass
木場

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:10(75分)
<有料>
インナーワーク
蔵屋

14:00(50分)
リリースヨガ50
(リング使用)蔵屋

15:10(50分)
やさしいバレエ50
福枝

8/11

第2スタジオ

9:30(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
原田

11:05(60分)
リトモス60
坂口

12:20(60分)
コンビネーション
エアロ60 坂口

13:55(30分)
インナーワーク
30 蔵屋

14:40(60分)
呼吸と瞑想60
蔵屋

16:00(60分)
UBOUND60
上四元

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:10(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

14:00(75分)
<有料>
社交ダンス
初級 河野



8/18

第2スタジオ

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
磯川

11:05(50分)
ZUMBA50
森永

12:10(50分)
オリジナルエアロ
50 堀

13:15(30分)
グライディング
ディスク30 堀

14:00(50分)
シェイプアップ
エアロ50 永田

15:30(60分)
リラックスヨガ60
中村

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

12:10(75分)
<有料>
バレエ初級
玉川

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

8/25

第2スタジオ

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(50分)
オリジナルエアロ
50 堀

13:15(30分)
グライディング
ディスク30 堀

14:00(20分)
ペナルティー
ボックス20上四元

14:35(45分)
UBOUND45
上四元

15:35(50分)
リラックスヨガ50
中村

11:00(50分)
健康空手50
境

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:15(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)

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