



9月日曜担当

★混雑防止のため1日コンビネーション
エアロ、8日リトモスは9:00~受付を
開始致します。



★9/8・9/29のプログラムが一部変更になっております。ご確認ください。

9/1

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(50分)
リトモス50
高野

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:50(20分)
ペナルティー
ボックス上四元

12:10
(75分)
<有料>
インナー
ワーク
蔵屋

13:25(30分)
UBOUND
上四元

14:10(50分)
リリースヨガ50
(リング使用)
蔵屋

14:00
(75分)
<有料>
社交ダンス
初級 河野

15:30(60分)
コンビネーション
エアロ60 坂口



9/8

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

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)
美ボディメイク
50 高野

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



9/15

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(20分)
ストレッチボール
内田

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

11:40(50分)
ZUMBA50
森永

13:00(50分)
シェイプアップ
エアロ50 永田

14:05
(60分)
<有料>
Basic
HouseClass
木場

15:20(60分)
リラックスヨガ
60 中村



9/22

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(50分)
リトモス50
原田

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

13:00(50分)
ピラティス50
服部

12:10
(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

14:10(50分)
骨盤ヨガ50
蔵屋

15:15(20分)
ペナルティー
ボックス上四元

15:50(45分)
UBOUND45
上四元

14:00(60分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
《基礎》 平田

15:10(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

9/29

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)
ヒップホップ50
東

11:00
(60分)
<有料>
ピフィラティス
~骨盤底筋
エクササイズ
~
服部
中2Fスタジオ
(第2ジム奥)

12:15(50分)
ストレッチボール
ピラティス 50
服部

13:30
(45分)
<有料>
UBOUND45
石塚 直樹

14:30
(60分)
<有料>
ファイトウ60
吉岡 優太

16:00
(45分)
<有料>
X55 45
石塚 直樹
吉岡 優太

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